

## **MENTE&CORPO: un approccio integrato**

Questo interessantissimo convegno medico-scientifico è riservato a Chinesiologi, Posturologi, Fisioterapisti, Insegnanti di Pilates, di Yoga e del movimento in generale, Psicologi, Infermieri, Medici e a tutti i professionisti che si occupano del benessere della persona.

Affronteremo il tema delle relazioni tra mente e corpo e non solo: la gravità e l'ambiente in cui viviamo inficiano la qualità della nostra vita e la giusta attività motoria può avere un valore tale da essere considerato quasi un farmaco naturale.

La **Dott.ssa Alessandra Pelonara**, Chinesiologa, Matwork Teacher trainer della Classical Pilates Italia introdurrà questo concetto richiamando la citazione dell'Organizzazione Mondiale della Sanità che parla di proprio stile di vita migliore come prevenzione per malattie cardiovascolari, metaboliche ed oncologiche.

Quante emozioni emergono dalla relazione con i propri clienti/pazienti? L'impatto può essere molto forte sia sull'equilibrio psicologico del terapeuta/insegnante che su quello del cliente/paziente.

Il **Dott. Michele Battuello**, Medico dello Sport e Psicoterapeuta dopo anni di esperienza sia nel settore sport che universitario, attraverso un laboratorio esperienziale cercherà di aiutarci a prevenire burnout e dropout attraverso la gestione strategica delle emozioni e degli stress dei ns clienti/pazienti

Lo sapete che svolgere regolarmente un'attività motoria specifica come, ad esempio, il Pilates ci aiuta a condizionare positivamente il nostro sistema immunitario? E che viceversa gli stressors ci possono abbassare le difese e renderci più fragili di fronte agli attacchi di agenti patogeni di ogni tipo? Ne parlerà la **Dott.ssa Claudia De Lalla**, immunologa e

ricercatrice presso l'Istituto Scientifico San Raffaele di Milano e grande appassionata di sport e Pilates.

Alla base della antica medicina ayurveda, c'è una profonda conoscenza del corpo e della sua relazione con la mente e con lo spirito. Ma il nostro corpo è fatto di organi interni che tra loro comunicano: c'è una importante correlazione tra il sistema nervoso centrale e l'intestino, il colon nello specifico. Già Ippocrate e Galeno nei tempi antichi lo definivano "il nostro secondo cervello".

La connessione mente & corpo allontana lo stress e favorisce la longevità. I cibi sbagliati favoriscono le infiammazioni, rallentano la digestione e non permettono la fisiologica depurazione dell'organismo.

La scrittrice **Sonia Britti** condividerà il risultato di un'evoluzione personale, che le ha permesso di trovare un equilibrio tra alimentazione e benessere psicofisico; presentandoci il suo libro "Cucina sano con Bibi" ci spiegherà l'importanza del cibo come cura per il benessere della persona.

----- **coffee break** -----

Riuscite sempre a entrare in sintonia coi vs allievi? Riuscite a far capir loro che gesto motorio volete che compiano? Per poter condurre i vs clienti verso la percezione del corpo e aiutarli a sviluppare le proprie abilità motorie, il **Dott. Peter Fiasca**, psicologo e fondatore e master trainer della Classical Pilates Wold ci spiegherà come la stimolazione dei neuroni a specchio sia fondamentale: l'insegnamento è una complessa arte, valevole in qualsiasi attività motoria in particolar modo nel pilates e nella ginnastica posturale.

Alcune persone hanno un controllo muscolare carente, movimenti impacciati, scarso equilibrio, mancanza di consapevolezza della propria postura e non riescono a controllare l'ampiezza dei movimenti. In questi casi è possibile ottenere validi miglioramenti potenziando la comunicazione mente-corpo attraverso specifici esercizi del Pilates. Lo vedremo con la **Dott.ssa Formichella**, Terapista posturologo e Master Trainer e fondatore della True Pilates italia