

16 MARZO 2013

# OPENSOURCE

## Porte aperte al benessere

Una giornata dedicata al benessere e alla salute a 360 gradi, e totalmente gratuita! Consigliata la prenotazione. Per tutto il giorno si susseguiranno conferenze, laboratori, workshop e incontri di "assaggio" di psicologia, terapie manuali, nutrizione, pedagogia, informazione e cultura, nel rispetto della nostra filosofia partecipativa, di scambio etico e per tutte le tasche.

### Presso il Centro di Promozione Sociale

Via Filzi 8, V Piano, Trieste

#### SALA A

10.00-10.45 TROGLODITI MODAIOLI,  
OVVERO: PERCHE' LE DIETE NON  
FUNZIONANO *M. Molinari*

11.00-12.30 COME FUNZIONA IL DENARO:  
LA CREAZIONE DELLA SCHIAVITU'  
MODERNA *E. Prassel e R. Ferluga*

14.30-15.10 DALLA MEDICINA DELLO  
SPORT ALLA MEDICINA DEL BENESSERE  
*G. Stupar*

15.30-16.30 LABORATORIO PER BAMBINI  
(dai 5 ai 10 anni): GIOCARE CON LE  
EMOZIONI *G. Bagatin e I. Spetič*

16.45-17.45 PSICHE, ALIMENTAZIONE E  
BENESSERE *G. Bagatin*

**18.00-19.00 PRESENTAZIONE DELLE  
ATTIVITA' DEL CPS E RINFRESCO**  
*G. Bagatin e L. Gambassini*

19.15-20.00 MINDFULNESS *G. Bagatin*

20.15-21.00 CONOSCERE LA TERAPIA  
CRANIOSACRALE *D. Maggio*

21.15-22.30 COPPIA: LA SFIDA  
IMPOSSIBILE *G. Bagatin e M. Steiner*

#### SALA B

10.00-11.00 PASTA&MADRE- STORIE DI  
DONNE E DI PANE *M. Tolentino e M. Tuti*

11.15-12.15 LA FISIOTERAPIA E IL  
BENESSERE: GUARIRE DAI PICCOLI E  
GRANDI DOLORI *A. Ravalico*

12.30-13.00 INFORMAZIONI SULLA  
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN  
PSICOTERAPIA IGT *G. Bagatin*

14.30-15.20 SPAZIO DONNA:  
DIVERSAMENTE DONNA *F. Parri e  
T. Ovsec*

15.40-16.30 GENITORI OGGI: MILLE E UN  
PROBLEMA *T. Ovsec*

16.45-17. TRAINING AUTOGENO: UNA  
TECNICA PER RECUPERARE LE ENERGIE  
PSICO-FISICHE *F. Parri*

19.30-20.10 PILLOLE DI CONSAPVOLEZZA:  
ESERCIZI DI GESTALT *F. Parri*

20.20-21.10 INTRODUZIONE ALLA  
MEDITAZIONE *F. Parri*

**PER PARTECIPARE:** E' richiesta l'iscrizione all'evento o agli eventi interessati tramite e-mail a [lifecare07.ml@gmail.com](mailto:lifecare07.ml@gmail.com) o telefonata in segreteria 040 761040, orario dal lunedì al venerdì 10.00-12.00, cel. 3663534220