

L'associazione Se.n.so., giunta al suo quarto anno di attività, propone un programma di informazione per una maggiore competenza bio-psico-sociale.

Gli incontri sono gratuiti per i soci (costo tessera 25€ validità 1 anno), o a contributo associazione (10€ ad incontro).

Gli incontri avranno durata di circa 1 ora e le date potranno subire dei cambiamenti che saranno opportunamente comunicati.

I professionisti oggi in attività vi invitano a seguire degli incontri a tema.

Ecco la prima stesura del programma 2014/2015

- | | |
|-------------------------------|--|
| Giovedì 6 Novembre ore 21:00 | - Stress, cosa è e che relazione ha con la salute |
| Sabato 8 Novembre ore 16:00 | - La Dieta e lo stile di vita |
| Giovedì 27 Novembre ore 21:00 | - Differenze tra riabilitazione posturale e ginnastica posturale di gruppo |
| Sabato 13 Dicembre ore 16:00 | - I Nutrienti |
| Giovedì 18 Dicembre ore 21:00 | - Esercizio Fisico e Fitness: Soltanto una moda o vero strumento di benessere psico fisico? Caratteristiche, efficacia, indicazioni e controindicazioni di una corretta pratica sportiva |
| Sabato 24 Gennaio ore 16:00 | - La dieta mediterranea |
| Sabato 27 Febbraio ore 16:00 | - Le linee guida sull'alimentazione |
| Giovedì 29 Febbraio ore 21:00 | - Basta che ti muovi un pochino! Indicazioni, differenze di metodo ed efficacia delle diverse tipologie di allenamento a livello metabolico e cardiovascolare. |
| Sabato 28 Marzo ore 16:00 | - Gli alimenti proteici e il loro equilibrio |
| Sabato 18 Aprile ore 16:00 | - Gli errori nutrizionali più comuni |
| Giovedì 14 Maggio ore 21:00 | - Stress e patologie muscolari. |
| Sabato 23 Maggio ore 16:00 | - Il diabete, l'equilibrio degli zuccheri |
| Sabato 20 Giugno ore 16:00 | - I Grassi e il loro equilibrio |

E ancora da calendarizzare:

- **Ansia ed uso di Tranquillanti: una droga legalizzata? Controindicazioni, effetti collaterali e farmacologici dei principali farmaci in commercio.**
- **Attitudinal Healing (presentazione e percorso esperienziale in 12 incontri)**
- **Mindfulness e meditazione**
- **Uso di strategie personali terapeutiche nella gestione dello stress e degli stati ansiosi**
- **Sport e traumi.**
- **L'economia delle carenze**
- **Comunicazione e stili di comunicazione**
- **La clown terapia**
- **Il counseling, la psicoterapia e la psichiatria, quali sono le differenze?**

Per info contattare il 329 437 4158