

# RICOMINCIO DA ME

## Ciclo di workshop dedicato al personale sanitario

*"Il tuo corpo è il tempio della natura e dello spirito divino. Mantienilo sano, rispettalò, studialo, concedigli i suoi diritti".  
(Henri Frederic Amiel)*



Chi conosce gli altri è sapiente,  
chi conosce sé stesso è illuminato.  
*Lao Tzu*

**DI COSA SI TRATTA:** laboratori pratici, dove si apprendono e si sperimentano rimedi semplici per prevenire, attenuare e capire disturbi fisici o emozionali, anche legati al proprio ruolo in ambito lavorativo.

**A CHI È RIVOLTO:** ai professionisti sanitari della chirurgia toraco-vascolare.

**STRUMENTI:** massaggio ayurvedico, riflessologia plantare o palmare, tecniche di rilassamento, esercizi derivanti dallo yoga, naturopatia.

**QUANDO** (è possibile partecipare a uno o più incontri):

- **MARTEDÌ 15 GENNAIO 2019:** "Prevenzione del dolore del collo (cervicale) e delle spalle";
- **MERCOLEDÌ 30 GENNAIO 2019:** "Prevenzione del dolore della zona lombare";
- **MERCOLEDÌ 13 FEBBRAIO 2019:** "Prevenzione del dolore degli arti inferiori";
- **MERCOLEDÌ 27 FEBBRAIO 2019:** "Ho l'ansia: la faccio passare con il respiro".

**ORARIO:** dalle h 17 alle h 19.

**DOVE:** Studio Olistico Sarasvati, Via Tetto Miola n. 1 – Borgo San Dalmazzo

**COSTO:** offerta libera.

**CONDUCE:** Sara Argirò: Infermiera, operatrice ayurvedica, riflessologa e naturopata.

**PRENOTAZIONE OBBLIGATORIA 3472497849**