

# Amare Te Stesso, Amarsi

CONVEGNI E SEMINARI  
DAL 02 AL 03 MARZO 2024

TORINO

con la straordinaria partecipazione di



Andrea Tosatto



Stefano Manera

EVENTO IN PRESENZA



Stefano Palmieri



Bernard Rouch



Giulietta Bandiera



Barbara Gennaro



Giorgio Terzani



Antonio Turi



Maria Elena Aimò



Rosanna Aronne

Due giorni all'insegna del  
benessere psicofisico

Evento organizzato da  
Rosanna Aronne  
[www.amaretestessoamarsi.it](http://www.amaretestessoamarsi.it)

## CONVEGNO SABATO 02/03/24 DALLE 9.30 ALLE 19.00

### 09.30 MEDITAZIONE

Bernard Rouch

### 10.00 L'ACQUA E IL MISTERO DEL PH

Stefano Palmieri - Barbara Gennaro - Antonio Turi

### 11.00 L'EPIGENETICA DELLE EMOZIONI

Giorgio Terzani

### 12.00 IL CODICE DEI DESIDERI

Maria Elena Aimò

### 13.00 PAUSA PRANZO

### 14.00 IKIGAI

Giulietta Bandiera

### 15.00 SUPERARE LA PAURA: L' AMORE PER LA VITA

Bernard Rouch

### 16.00 AMARE TE STESSO, AMARSI

Andrea Tosatto

### 17.30 LA CURA DELLE EMOZIONI

Stefano Manera

### 19.00 CHIUSURA EVENTO

## SEMINARI

### DOMENICA 03/03/24

#### OSARE LA PROPRIA VITA: L'AUDACIA DI ESSERE SE STESSI

Bernard Rouch

Dalle 10.00 -13.00 / 14.00 -17.30

In un mondo dove spesso ci viene chiesto di adattarci e conformarci alla visione altrui, questo workshop ci invita a esplorare il potente concetto dell'audacia personale, il coraggio di essere veramente noi stessi e di poter esternare quella parte più profonda che spesso non manifestiamo o resta bloccata...

#### IKIGAI, SCOPRI IL SENSO DELLA TUA VITA

Giulietta Bandiera

Dalle 10.00 alle 13.30

Ikigai è un termine giapponese formato dalle parole: Iki (vita) e gai (obiettivo, scopo). Significa dunque "senso della vita" e permette di individuare, tramite un particolare test di una sessantina di domande, l'elemento che contraddistingue ciascuna persona da tutte le altre, ovvero il suo valore aggiunto rispetto al resto del mondo e la ragione stessa per cui la sua vita vale la pena di essere vissuta..

### CONVEGNO DOMENICA 03/03/24

#### DALLE 9.00 ALLE 18.30

#### Epigenetica e Metabolomica: approccio clinico integrato nella prevenzione, per la salute e la longevità

Infiammazione, Invecchiamento, Longevità, aspettativa di vita nell'era dell'inquinamento.

E' il DNA mitocondriale che decide la Longevità?

La medicina mitocondriale - La modulazione epigenetica dell'infiammazione. E se fosse tutta una questione di carenza di ossigeno? (Nutrizione, Nutraceutica, Ambiente, Ossigeno, Stress Ossidativo, mitocondri)

B&B HOTEL\*\*\*\*

BORGARO TORINESE

(ex Hotel Atlantic)

Via Lanzo 163 Borgaro (To)



ACQUISTA I POSTI [www.amaresestessiamarsi.it](http://www.amaresestessiamarsi.it) - Cell. +39 333 3095371