

INVITO

Presentazione attività **“OBIETTIVO BENESSERE”**

Stagione 2026/27

Martedì 16 Giugno 2026 ore 17.30

Aula Magna Ospedale Oftalmico

Via Juvarra 19 – piano terra

OBIETTIVO BENESSERE INCONTRI PRATICI

***Per contribuire alla salute personale e
cercare di raggiungere il proprio equilibrio fisico
e metabolico***

Insieme all'insegnante di educazione Fisica ed i presenti illustreremo sulla conoscenza dei due pilastri fondamentali per la nostra salute. Illustreremo sull'apparato locomotore ed il metabolismo.

Partendo dalla considerazione che fortunatamente la stragrande maggioranza degli esseri umani nasce normodotata e non colpita da patologie.

Rifletteremo sulle cause della decadenza che risulta inevitabile ma non ineluttabile.

Inoltre presentazione degli altri Corsi del progetto Obiettivo Benessere:

***Corso di Canto Corale, Corso di QIGONG, Corso di Difesa Personale,
Yoga ecc ecc.***

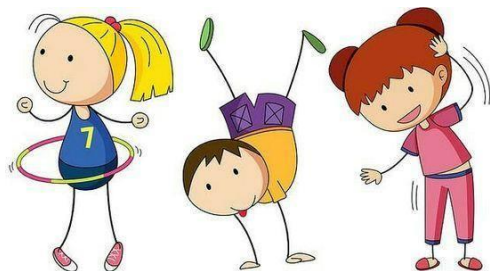
Ingresso Gratuito prenotazione obbligatoria

Per la partecipazione inviare mail a: cralsanitorino@gmail.com ed attendere conferma, in relazione alla disponibilità dei posti in sala.

Progetto Obiettivo Benessere

Elenco attività

OBIETTIVO BENESSERE INCONTRI PRATICI



NON semplice GINNASTICA ma Esercizio Fisico, consapevole, volontario ed equilibrato allo scopo di conoscere il nostro corpo e poterlo utilizzare al meglio durante la nostra vita quotidiana.

Pacchetto di 11 incontri una volta alla settimana



CORSO DI CANTO CORALE

E' ormai provato che il canto corale migliora il benessere psicologico e sociale, è un allenamento per la mente, provoca effetti benefici sul sistema cardiovascolare, riduce lo stress..insomma una vera e propria "Medicina Musicale",

Pacchetto di 10 incontri una volta alla settimana

Altro appuntamento pratico di Obiettivo Benessere

CORSO DI QIGONG

*"NON C'E' GIUSTO O SBAGLIATO.
DIAMOCI LA POSSIBILITA' DI ASCOLTARCI,
PER CAPIRE IL MOVIMENTO GIUSTO PER NOI"*



Pacchetto di 10 incontri una volta alla settimana



CORSO DI DIFESA PERSONALE METODO KRAV MAGA I.K.M.F.

E' un sistema di difesa personale creato per fornire nel minor tempo possibile alle persone prive di preparazione militare e fisica strumenti per potersi difendere aggressioni fisiche.

Pacchetto di 10 incontri una volta alla settimana

Programmi dettagliati scaricabili dal sito internet del CRAL:
www.cralsanitorino.it

MEDITAZIONE CON LE CAMPANE TIBETANE

Il suono della campana tibetana genera diverse frequenze che sviluppano l'onda vibratoria che porta in equilibrio il corpo e la mente.

Eventi con date da definire



Automassaggio Do-In

L'automassaggio Do-In, disciplina che deriva dalla Medicina Tradizionale Cinese, si sviluppa sul percorso dei meridiani e dei punti dell'agopuntura. Vengono massaggiate tutte le parti del corpo, interessando testa, mani e piedi, attraverso manipolazioni quali digitopressione, sfregamento, "tamburellamento" ed altro.

Eventi con date da definire

THETA ALL'ORA DEL TE

*Il ThetaHealing® è una **tecnica olistica di meditazione e guarigione energetica**, creata da Vianna Stibal, che si basa sull'uso consapevole delle onde cerebrali Theta per promuovere il benessere fisico, emotivo e spirituale. Lavoro mirato su programmi e convinzioni depotenzianti connessi ad alcuni temi specifici.*

Cicli di 4 incontri quindicinali, possibilità di partecipare ad un solo incontro