



FONDOS
EDO TEMPIA
per la lotta contro i tumori

Bucaneve
ALBERGO & RISTORANTE

OASI ZEGNA

**SABATO 7 e DOMENICA
8 OTTOBRE**

**Albergo Bucaneve
Bielmonte, Oasi Zegna (BI)**

Sviluppare la mente consapevole

con

GIOACCHINO PAGLIARO

psicologo, psicoterapeuta,
presidente Attivismo Quantico Europeo

FRANCESCO ANDREOLI

medico chirurgo e
collaboratore del Fondo Edo Tempia

Perché questo corso?

Il corso si pone l'obiettivo di coinvolgere i partecipanti intorno al tema della **visione olistica** della vita, al fine di migliorare se stessi e di accrescere la propria leadership personale. Per fare ciò si utilizzerà la **meditazione** che ha la capacità di liberare la mente dal lavoro mentale.

Sarà insegnato come sia possibile sviluppare la **"mente consapevole"** e coltivare le preziose facoltà, che divengono disponibili solo quando si è in grado di allentare il lavoro mentale (stress, pensieri negativi e ripetitivi, ansie e preoccupazioni).

La mente consapevole aumenta l'equilibrio tra creatività e razionalità e avviene la riscoperta di **abilità naturali atrofizzate**, quali l'intuizione, la creatività, le comunicazioni non locali e la connessione con la **mente non locale** (la coscienza universale). È utile per vivere meglio nel mondo del lavoro, nelle relazioni interpersonali e per assumere corretti stili di vita.

Inoltre si parlerà di sana ed equilibrata **alimentazione** intesa come l'avvicinarsi al pasto in modo consapevole per sintonizzare l'appetito con le reali necessità del corpo e per evitare di usare il cibo come sostegno. In questo modo mangiare torna a essere ciò che realmente è: una necessità fisiologica, un bisogno primario.

Chi sono i relatori?

Gioacchino Pagliaro è psicologo e psicoterapeuta e per diciassette anni è stato docente all'**Università di Padova**. È riconosciuto come precursore dell'introduzione della **meditazione** e delle pratiche di consapevolezza nelle aziende sanitarie pubbliche. È stato direttore della psicologia ospedaliera all'**Ausl di Bologna**. È componente dell'Osservatorio sulle medicine non convenzionali della **regione Emilia Romagna** e presidente **Aqe** (Attivismo Quantico Europeo).

Francesco Andreoli è medico chirurgo ed esperto in psiconeuroendocrinoimmunologia e **nutrizione**. Per il Fondo Edo Tempia offre consulenze per la **corretta alimentazione** ai pazienti oncologici.

Info utili

Portare abbigliamento comodo, un tappetino da ginnastica o da yoga, un plaid e un cuscino.

Iscrizioni Fondo Edo Tempia
(via Malta 3, Biella)
telefono 015.351830
email info@fondazionetempia.org

Quanto costa?

Quota di partecipazione a persona

240 euro

(due giorni di seminario e due pranzi al ristorante Bucaneve)

Soggiorno facoltativo all'albergo Bucaneve

camera singola **100 euro**

camera doppia per due persone **160 euro**

cena facoltativa **30 euro** (bevande escluse)