

# APPENNINO WELLNESS

La rete del benessere dell'Appennino Bolognese

**19**  
comuni

**6**  
alberghi  
wellness

**21**  
operatori

## LA GUIDA DEL BENESSERE

EBOOK INFORMATIVO

**2016**

**16**  
centri  
estetici

**8**  
negozi

**5**  
centri olistici

*“Penso che tutti noi dovremmo considerare il benessere come un valore primario della vita. Un talento che abbiamo il dovere di perseguire e proteggere, soprattutto dalle nostre cattive abitudini e dalla nostra ignoranza. Per questo motivo, la cosa più importante è quindi comprendere il concetto della parola “benessere”. Per me significa una profonda armonia tra il mio corpo, la mia mente, le mie emozioni e il mio spirito. Ogni parte del nostro essere condiziona le altre e un sincero equilibrio tra loro è il giusto percorso che ogni persona dovrebbe ricercare nella propria esistenza.”*

Riccardo Fioravanti

Fondatore del Progetto APPENNINO WELLNESS

[www.appenninowellness.it](http://www.appenninowellness.it)





## Le nostre iniziative

Per promuovere al meglio il Progetto APPENNINO WELLNESS, abbiamo ideato diverse iniziative che toccano molteplici soggetti e territori.

Abbiamo creato il Sito Internet ufficiale di APPENNINO WELLNESS, il portale on line del benessere naturale ed olistico dei nostri Appennini, dove trovate la “Guida del Benessere”, la stessa che state leggendo attraverso questa copia gratuita in ebook. Qui troverete una dettagliata raccolta di molteplici informazioni:

- la Rubrica, suddivisa in 5 settori (gli operatori, le terme, gli alberghi wellness, i centri benessere, i centri olistici, le palestre, le associazioni, i centri estetici, le profumerie, le erboristerie, i negozi di prodotti naturali, tutti operanti nel magico mondo del wellness).

- il Glossario, che raccoglie diverse definizioni delle discipline praticate dagli operatori e nelle strutture del benessere del nostro territorio.

- l'Agenda Eventi la trovate invece attraverso il nostro Gruppo Facebook, il metodo migliore per potere essere aggiornati in tempo reale sulle diverse iniziative del benessere del nostro territorio: [www.facebook.com/groups/AppenninoWellness](http://www.facebook.com/groups/AppenninoWellness)

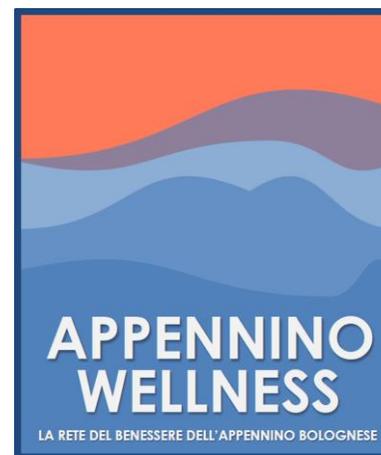
Abbiamo inoltre in cantiere diversi progetti ed eventi da realizzare nel 2017. Vi illustriamo di seguito i principali:

- Wellness Forum, il primo Meeting sulla “Wellness Economy” dell’Appennino Bolognese, con la partecipazione dei più autorevoli protagonisti del mondo del benessere del nostro territorio;

- Appennino Wellness Festival, la Fiera del Benessere degli Appennini Bolognesi, momento fondamentale d’incontro tra il settore del wellness, le istituzioni e il pubblico.

Se vuoi rimanere aggiornato sulle iniziative del benessere degli Appennini Bolognesi, iscriviti alla nostra Newsletter; riceverai gratuitamente notizie e novità sul fantastico mondo del wellness!

Scrivi a: [appenninowellness@virgilio.it](mailto:appenninowellness@virgilio.it)



A person is shown from the waist down, sitting in a meditative lotus position on a lush green lawn. They are wearing a white tank top and white shorts. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus green field with trees in the distance.

*“Migliaia e migliaia di persone hanno studiato le malattie. Quasi nessuno ha studiato la salute.”*

Adelle Davis

**RUBRICA**

## TERME DI PORRETTA

STABILIMENTO: Via Roma n. 5 – Porretta Terme (BO)

Tel: 0534-22062 – Fax: 0534-2426

Mail: [info@termediporretta.it](mailto:info@termediporretta.it)

Attività: Terapie respiratorie, Otorinolaringoiatria, Terapie vascolari, Artroreumatiche, Fisiokinesiterapia, Dermatologia.

## HOTEL BERTUSI

Via Mazzini n. 105 – Porretta Terme (BO)

Tel. 0534-22072 – Fax 0534-26119

Mail: [info@hotelbertusi.it](mailto:info@hotelbertusi.it)

Attività: Bagno turco, Sauna finlandese, Zona relax, Pannelli al sale dell'Himalaya, Fontana di ghiaccio, Percorso 3 docce emozionali, Cromo e aromaterapia, Emotion rain, Mini piscina idromassaggio per 8 postazioni, Postazione per massaggio cervicale, 2 lettini effervescenti, Percorso termale dell'antica Roma, Trattamenti per viso, corpo, mani e piedi.

## HOTEL HELVETIA THERMAL SPA

Piazza Vittorio Veneto n. 11 – Porretta Terme (BO)

Tel. 0534-22214 – Mail: [info@helvetiabenessere.it](mailto:info@helvetiabenessere.it)

Attività: Hammam aromatizzato, Sauna finlandese, Biosauna, Docce tonificanti, Piscina di acqua termale salsobromiodica con cascata d'acqua, Idromassaggi, Percorsi vascolari.



terme, alberghi  
wellness e centri  
benessere

## HOTEL SANTOLI

Via Roma N. 3 – Porretta Terme (BO)

Tel. 0534-23206 – Fax 0534-22744

Mail: [info@hotelsantoli.com](mailto:info@hotelsantoli.com)

Attività: Piscina tecnica (idromassaggi con differenti getti di aria ed acqua, airbed, hydrobox, acqua bubble, soffione a cascata), Grotta del sale, Centro benessere (sauna finlandese, bagno turco, docce emozionali, cromo ed aroma terapia, fontana di ghiaccio).

## PALAZZO LOUP

Via Santa Margherita n. 21 – Loiano (BO)

Tel/fax: 051-6544040 – Mail: [info@palazzo-loup.it](mailto:info@palazzo-loup.it)

Attività: il percorso wellness comprende piscina idromassaggio con cromoterapia e giochi d'acqua, cascata cervicale, sauna, bagno turco, percorso vascolare, docce emozionali, lama d'acqua, zone relax, tisanderia, naturalbar e solarium esterno.

## VILLAGGIO DELLA SALUTE PIÙ

Via Sillaro n. 27 – Monterenzio (BO)

Tel. 051-929791

Attività: nella valle del Sillaro, sul primo appennino bolognese, sorge il Villaggio della Salute Più: un complesso unico nel suo genere, in grado di regalare salute, benessere e relax per tutto l'anno. Terme dell'Agriturismo aperte tutto l'anno, Acquapark della Salute Più da maggio a settembre, l'Agriturismo del Calanco con pernottamento e ristorazione: tra le proposte di benessere e relax del Villaggio c'è sicuramente quella che fa al vostro caso.

*“Giudica un uomo dalle  
sue domande piuttosto  
che dalle sue risposte.”*

Voltaire

## **BEAUTY CENTER DIVINA**

### **di Salerno Divina**

Frazione Ponte n. 13 – Grizzana Morandi (BO)

Tel. 051-673 6051

## **BIOESTETICA PAPAVERO ROSSO**

Via S. Egidio n. 2/1 (Stiore Di Monteveglio) – Valsamoggia (BO)

Tel. 051-6707225 Cell. 342-1375459

## **BIOS ESTETICA BENESSERE**

### **di Lippi Maura**

Via Della Repubblica n. 461 – Vergato (BO)

Cell. 338-2761431

## **CENTRO DI ESTETICA NINFEA snc**

### **di Graziella Dimarta e c.**

Via Castello n. 9 – Sasso Marconi (BO)

Tel. 051-0548912 – 051-18893083



centri estetici  
e profumerie

## **CENTRO ESTETICO LE VANITA'**

**di Ducoli Marzia**

Via Toscana n. 1 – San Benedetto Val Di Sambro (BO)

Tel. 0534-98098

## **CENTRO ESTETICO VENUS**

**di Carla Vaccari**

Via Chiesa Vecchia n. 9 - Castiglione Dei Pepoli (BO)

Tel. 0534-91957

## **ESTETICA BRUNA E MARIA snc.**

Via G.Di Vittorio – Vergato (BO)

Tel. 051-911159

## **ESTETICA DOLORES**

Via Provinciale n. 10/b/c – Monzuno (BO)

Tel. 051-6777548

## **ESTETICA PROFUMERIA LOREDANA**

**di Loredana Malpassi**

Viale Kennedy n. 63 – Sasso Marconi (BO)

Tel. 051-841543

## **ESTETICA SIMONA**

**di Benassi Simona**

Via Porrettana Sud n. 73/5 – Marzabotto (BO)

Tel. 051-932499

## **HEDONE'**

**di Elmi Katuscia snc.**

Via Del Corso n. 67 – Castiglione Dei Pepoli (BO)

Tel. 0534-96629

## **IMMAGINE ESTETICA E BENESSERE**

**di Donatella Candini**

Viale Martiri n. 20 – Bazzano (BO)

Tel. 051-833981

## **NAIL CENTER VIRGINIA**

**di Riccardo Briscese**

Via Levi n. 4 – Pianoro (BO)

Tel. 051-6516357 – Cell. 335-366188

## **NATURALSIN ESTETICA**

Via Roma n. 38/b – Porretta Terme (BO)

Tel. 0534-30956

## **PROFUMERIA DE TOMAS MARINA**

Località Borgo di Lagaro – Castiglione Dei Pepoli (BO)

Tel. 0534-897014

## **PROFUMERIE PISELLI**

Via Stazione n. 25 – Sasso Marconi (BO)

Tel. 051-6751722

*“Quando una porta della felicità si chiude, se ne apre un'altra; ma tante volte guardiamo così a lungo quella chiusa, che non vediamo quella che è stata aperta per noi.”*

**Paulo Coelho**

## **ERBORISTERIA DEL SASSO**

**(Gruppo Vramont)**

Via Castello n. 25 – 40037 Sasso Marconi (BO)

Tel. 051-841378

## **ERBORISTERIA IL FAUNO**

Centro Commerciale Il Melograno

Via Gordini n. 24 int. 5 - 40053 Bazzano (BO)

Tel. 051-830155

## **ERBORISTERIA LAPECHERONZA**

**(di Romani Elisa)**

Piazza Della Liberta' n. 22 – Castiglione Dei Pepoli (BO)

Tel. 0534-92434

## **ERBORISTERIA SANITARIA DI PORRETTA**

Via Giuseppe Mazzini n. 63 – 40046 Porretta Terme (BO)

Tel. 0534-24555



erboristerie  
e negozi di  
prodotti naturali

## **FARMACIA ERBORISTERIA GWIAZDA**

**(del Dott. Gwiazda Stefan Lucjan)**

Via Roma, 45, 40041 Gaggio Montano (BO)

Tel. 0534-37117

## **PARAFARMACIA GRUPPIONI**

**(di Gruppioni Maria Silvia)**

Galleria I Maggio n. 11 – Vergato (BO)

Tel. 051-911847

## **RUAH (di Bertozzi Luana)**

Piazza Garibaldi n. 21 – Porretta Terme (BO)

Cell. 339-6529735 – Mail: [alberoluana@gmail.com](mailto:alberoluana@gmail.com)

Attività: Negozio di prodotti naturali finalizzati al sostegno e alla cura del corpo. Tisane biodinamiche e ayurvediche, bioapicosmesi al miele e propoli per il corpo, integratori a base di curcuma e boswellia, resine naturali e oli essenziali delle resine, profumeria botanica con alcol vegetale, prodotti ZAD demeter per le difese immunitarie, caffè aromatizzati bio, abbigliamento in fibra naturale.

## **MANGIARE SANO (di Masetti Maria Ida)**

Via Dell'Europa n. 7 – Sasso Marconi (BO)

Tel. 051-0072401

Attività: Tutti gli alimenti che troverai nel negozio sono di produzione biologica. Potrai scegliere marmellate, biscotti, riso e prodotti che soddisfano le tue esigenze di un'alimentazione sana e naturale.

*“Abbi buona cura del  
tuo corpo, è l'unico posto  
in cui devi vivere.”*

**Jim Rohn**

## **ARMONIE D'OPPOSTI (Associazione)**

Via Pian di Setta n. 89 – Grizzana Morandi (BO)

Cell. 328-3240853 - Mail: [hathayoga@armoniedopposti.it](mailto:hathayoga@armoniedopposti.it)

Attività: Hatha yoga, Muay thai, Capoeira, Giocayoga

## **CENTRO DEI NATIVI DELLA TERRA**

Camugnano (BO)

Cell. 333-3931748 - Mail: [natividellaterra@gmail.com](mailto:natividellaterra@gmail.com)

Sito web: [www.riconnessionenaturale.it](http://www.riconnessionenaturale.it)

Attività: Seminari di sciamanesimo, riconnessione naturale e crescita personale, Parco del Nagual, Capanna Sudatoria Arcobaleno, Ruota della Vita, Corsi di erbe spontanee, cucina naturale, permacultura, ecc.

## **KAITEN - PARCO DEI LAGHI (Associazione)**

Piazza del Mercato n. 1 - Castiglione dei Pepoli (BO)

Tel. 0534-92435 - Cell. 392-9240957

Mail: [kaiten-do@libero.it](mailto:kaiten-do@libero.it)

Attività: Scuola di arti marziali Cinesi e Giapponesi, Aikido, Taijiquan, Kendo, Karate-do, Baguazhang, Xingyiquan, Shaolinquan, Qigong, Kaiten Kempo, Armi tradizionali del Wushu, Difesa Personale



centri olistici  
palestre ed  
associazioni

## **NABHI (Associazione)**

Castel di Casio (BO)

Cell. 328-2682596 - Mail: [ravijit.k@gmail.com](mailto:ravijit.k@gmail.com)

Attività: Yoga, Antropologia culturale

## **VERSO IL MONDO NUOVO**

Sede Appennino: Marano di Gaggio Montano (BO)

Sede Bologna: Via Pasteur 3a, Borgo Panigale – BOLOGNA

Cell. 340-0052152 – 347-0875116

Mail: [sigsilvia@libero.it](mailto:sigsilvia@libero.it) - [ecologica.au@gmail.com](mailto:ecologica.au@gmail.com)

Attività: Massaggio olistico, Tiro con l'arco meditativo,  
Naturopata, Floriterapia, Riflessologia plantare, Reiki,  
Animatrice del Metodo S.O.L.E. e del Metodo Freccia,  
Promotrice del Centro Olistico "Verso il mondo nuovo" di  
Bologna

*“La felicità è quando ciò  
che pensi, ciò che dici e ciò  
che fai sono in armonia.”*

**Mahatma Gandhi**

## **BENASSI Valentina**

Alto Reno Terme (BO)

Cell. 349-4935046 – Mail: [bluvale1982@libero.it](mailto:bluvale1982@libero.it)

Attività: Massaggio californiano, Massaggio svedese tradizionale, Hot stone, Lomi lomi (Massaggio Hawaiano), Riflessologia plantare, Linfodrenaggio

## **BERTI Nadia**

Verzuno di Camugnano (BO)

Cell. 329-4669540 – Mail: [nadia.berti@gmail.com](mailto:nadia.berti@gmail.com)

Attività: Raja yoga, Yoga in gravidanza, Yoga per bambini col metodo Balyayoga

## **BERTOZZI Luana**

Porretta Terme di Alto Reno Terme

Cell. 339-6529735 – Mail: [alberoluana@gmail.com](mailto:alberoluana@gmail.com)

Attività: Numerologia tantrica

## **BORGHI Giulia**

Castel di Casio (BO)

Cell. 328-2682596 – Mail: [ravijit.k@gmail.com](mailto:ravijit.k@gmail.com)

Attività: Yoga, Antropologia culturale



Operatori  
del benessere  
naturale ed  
olistico

### **BOSELLI Tomaso**

Grizzana Morandi (BO)

Cell. 349-5259405 – Mail: [muaythai@armoniedopposti.it](mailto:muaythai@armoniedopposti.it)

Attività: Thai Boxe, Muay Thai

### **CASOLARO Alessandra**

Grizzana Morandi (BO)

Cell. 333-4557916 – Mail: [giocayoga@armoniedopposti.it](mailto:giocayoga@armoniedopposti.it)

Attività: Giocayoga

### **CERVELLATI Francesca**

Grizzana Morandi (BO)

Cell. 329-9487867 – Mail: [francesca.cervellati@yahoo.es](mailto:francesca.cervellati@yahoo.es)

Attività: Biodanza sistema Rolando Toro, Trattamenti di rilassamento psicofisico

### **COSTA Fernando**

Grizzana Morandi (BO)

Cell. 349-4541252 – Mail: [capoeira@armoniedopposti.it](mailto:capoeira@armoniedopposti.it)

Attività: Capoeira

### **FABBRI Alessandra**

Vado di Monzuno (BO)

Cell. 340-1030046

Attività: Reiki

### **FABBRI Elisabetta**

Vergato (BO)

Cell. 349-4627541

Attività: Reiki

### **FANTI Carolina**

Castiglione dei Pepoli (BO)

Cell. 331-9333789 – Mail: [caregori@gmail.com](mailto:caregori@gmail.com)

Attività: Danzatrice, Yoga teacher, Performer

### **FIORAVANTI Riccardo**

Centro dei Nativi della Terra, Camugnano (BO)

Cell. 333-3931748 – Mail: [natividellaterra@gmail.com](mailto:natividellaterra@gmail.com)

Sito web: [www.riconnessionenaturale.it](http://www.riconnessionenaturale.it)

Attività: Sciamanesimo, Riconnessione Naturale, Ecate Method, The Wonderful Player, Crescita interiore

## **GIOVANELLI Milo**

Località I Boschi n. 77/A – Grizzana Morandi (BO)

Cell. 339-3760911 – Mail: [kaiten-do@libero.it](mailto:kaiten-do@libero.it)

Attività: Arti marziali Cinesi e Giapponesi, Aikido, Taijiquan, Kendo, Karate-do, Baguazhang, Xingyiquan, Shaolinquan, Qigong, Kaiten Kempo, Armi tradizionali del Wushu, Difesa Personale

## **MEINI Enrica**

Centro dei Nativi della Terra, Camugnano (BO)

Cell. 333-328-9434080 – Mail: [enricameini@gmail.com](mailto:enricameini@gmail.com)

Sito web: [www.riconnessionenaturale.it](http://www.riconnessionenaturale.it)

Attività: Riconnessione Naturale, Erbe spontanee, Orto sinergico, Agricoltura naturale, Cucina naturale, Sciamanesimo, Ecate Method

## **MONGIORGI Rina**

Castiglione dei Pepoli (BO)

Mail: [line2004@libero.it](mailto:line2004@libero.it)

Attività: Numerologia del carattere

## **PRIORI Patrizia**

Castel d'Aiano (BO)

Cell. 338-4869199

Attività: Massaggio tuina (Massaggio Cinese), Qi gong

## **RIVA Luca**

Alto Reno Terme (BO)

Cell. 347-3253099 – Mail: [lucariva28@yahoo.it](mailto:lucariva28@yahoo.it)

Attività: massaggio svedese tradizionale, miofasciale, sportivo, linfodrenaggio Vodder, massaggio californiano, hot stone, massaggio ayurvedico abhyangam, riflessologia plantare, cinesiologia TFH, test muscolari per intolleranze e integratori alimentari

## **SANGRIGOLI Stefania**

Grizzana Morandi (BO)

Cell. 328-3240853 – Mail: [hathayoga@armoniedopposti.it](mailto:hathayoga@armoniedopposti.it)

Attività: Hata yoga

## **SIGNORETTI Silvia**

Marano di Gaggio Montano (BO)

Cell. 340-0052152 – Mail: [sigsilvia@libero.it](mailto:sigsilvia@libero.it)

Attività: Massaggio olistico, Tiro con l'arco meditativo

## **TINTI Federica**

Castiglione dei Pepoli (BO)

Mail: [fede.tinti@gmail.com](mailto:fede.tinti@gmail.com)

Attività: Astrologia, Kinesiologia, Scrittura emozionale

## **URBINELLI Antonella**

Susano di Vergato (BO)

Cell: 347-0875116 – Mail: [ecologica.au@gmail.com](mailto:ecologica.au@gmail.com)

Attività: Naturopata, Floriterapia, Riflessologia plantare, Reiki,  
Animatrice del Metodo S.O.L.E. e del Metodo Freccia,  
Promotrice del Centro Olistico "Verso il mondo nuovo" di  
Bologna

*“Se il tuo scopo é grande  
e i tuoi mezzi piccoli,  
agisci comunque; perché  
solo con l'azione essi  
possono crescere in te.”*

**Sri Aurobindo**

*“La salute è il primo  
dovere della vita.”*

Oscar Wilde

**GLOSSARIO**



*Il **GLOSSARIO** di questa Guida rappresenta solo una parte delle discipline che appartengono al variegato mondo del Benessere Naturale ed Olistico. Sul sito ufficiale del Progetto APPENNINO WELLNESS tale Guida viene costantemente aggiornata e ampliata. Nell'Edizione 2017 di questo ebook, troverete una versione del **GLOSSARIO** più ampia.*

## **Agopuntura**

E' la più antica forma terapeutica di cui si ha testimonianza. Con la Dietetica, la Farmacologia e il Massaggio, fa parte della Medicina Tradizionale Cinese, secondo la quale il corpo umano è percorso da energia (Qi), lo stesso principio che regola tutta la vita. Le malattie sono dovute a squilibri in questo flusso energetico;

l'agopuntore stabilisce dove si trova lo squilibrio e lo ristabilisce intervenendo sui canali in cui l'energia scorre con sottilissimi aghi. Il sistema di riferimento dell'agopuntore si basa sul bipolarismo Yin e Yang e sulla teoria dei 5 elementi: legno, fuoco, terra, acqua, metallo.

## **Ayurveda**

AYURVEDA significa letteralmente "scienza della vita". E' un sistema antichissimo di diagnosi e terapia risalente a 5.000 anni fa; è nato in India ma è di applicazione universale. Secondo l'AYURVEDA l'uomo (microcosmo), in rapporto col macrocosmo, è costituito da 3 elementi (Dosha): aria (Vata), fuoco (Pitta), acqua (Kapha), il cui equilibrio determina uno stato di salute psicofisica. la diagnosi si basa principalmente sull'esame del polso per testare lo stato dei 3 elementi e il loro eventuali squilibri. La terapia si

avvale di preparati erboristici, minerali, cristalloterapia, pratiche sul corpo e sul respiro.

## **Biodanza**

La BIODANZA è un sistema che favorisce lo sviluppo umano attraverso "vivencias" integrative indotte dalla musica e dalla danza. Si compone di un insieme di esercizi e di musiche organizzati secondo un modello teorico destinato ad elevare il grado di salute, migliorare la relazione comunicativa, stimolare la creatività, non solo artistica, ma anche a livello di rinnovamento esistenziale. La BIODANZA è un sentiero verso l'allegria di vivere. Ogni partecipante è invitato a scoprire le proprie risposte vitali e a dirigersi con selettività verso forme di espressione e di azione che rinforzino il suo sviluppo, il suo equilibrio interrogativo ed esistenziale.

## Fiori di Bach

E' un metodo di cura creato dal Dott. Edward Bach, medico omeopata Inglese. Egli era convinto che la causa delle malattie vada cercata nelle condizioni psicologiche dell'individuo. Studiando la natura e le energie positive delle piante, ha individuato 38 rimedi, ricavati da altrettanti fiori, ciascuno dei quali è in grado di correggere un particolare stato mentale negativo causa prima della malattia e ostacolo alla guarigione.

## Kinesiologia

Studio del movimento del corpo umano; è una evoluzione della Medicina Manipolativa. Il chiropratico Americano George Goodheart si accorse che durante i trattamenti sulle vertebre alcuni muscoli si indebolivano, altri si rafforzavano. Da queste osservazioni ha ricostruito una corrispondenza tra muscoli e organi interni. Punto di partenza del

Kinesiologo è l'esame delle muscolature e non delle vertebre. egli può diagnosticare malattie anche in assenza di sintomi manifesti e senza esami invasivi. Successivamente il Kinesiologo interviene rafforzando i punti deboli, attraverso 5 diverse vie: punti neuro linfatici, punti neuro vascolari, nervi periferici, liquido cerebro spinale, meridiani di agopuntura.

## Numerologia

La più importante particolarità di questa antichissima disciplina, sta nel fatto che permette di condurre precise indagini psicologiche. Con la numerologia, è possibile comprendere perchè siamo qui e cosa non dobbiamo ripetere (essa tiene conto della teoria della reincarnazione) al fine di evolverci secondo le direttive stabilite dal primo giorno di vita. oltre a ciò offre interessanti indicazioni sulle attitudini sullo studio e professionali;

la compatibilità nei rapporti di coppia e nel lavoro. Indica i principali fattori di salute e permette così di prevenire gli stati cronici. Infine la NUMEROLOGIA favorisce l'immediata visione dell'intero percorso di vita e più specificatamente consente di indagare nei fatti giornalieri, mensili e quadrimestrali.

## Qi Gong

Il termine QI GONG si riferisce ad una serie di pratiche e di esercizi collegati in parte alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali, che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il QI GONG si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico che psicologico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (il QI).

## Reiki

Il termine REIKI deriva dall'unione delle parole Giapponesi "Rei" (l'energia universale) e "Ki" (la propria energia individuale). REIKI significa quindi connettere l'Energia Cosmica Universale che è attorno a noi, con l'Energia Vitale che circola nel nostro corpo. E' dunque un metodo per entrare in armonia con noi stessi e con quanto ci circonda, favorendo il rilassamento e insieme la centratura nel nostro potere personale.

## Riflessologia Plantare

La RIFLESSOLOGIA è una tecnica che si basa sul principio di connessione tra specifici punti o aree corporee e relativi organi e metabolismi. Attraverso la manipolazione, eseguita con specifiche di massaggio delle zone riflesse, si tenderà a riportare il soggetto in situazione di equilibrio psicofisico, con notevole conseguente benessere generale.

## Sciamanesimo

Lo SCIAMANESIMO non si può definire come un sistema di credenze, una filosofia o un'interpretazione del mondo. Non è neppure simile ad una religione, come il Cristianesimo, l'Islamismo, l'Ebraismo e tutte quelle religioni monoteiste che solitamente intendiamo. Lo SCIAMANESIMO è semplicemente il modo naturale, vero e diretto di osservare e vivere la realtà del mondo; un po' come si fa quando si è bambini, prima che la cultura della nostra società con i suoi paradigmi e le sue regole lo inquadrino e manipolino. Lo SCIAMANESIMO è semplicemente la vita prima dell'intervento di un qualsiasi sistema di credenze. Per questo motivo, senza la fondamentale esperienza, lo SCIAMANESIMO non può essere confinato in una limitante forma teorica e dogmatica dell'esistenza. Per praticare lo SCIAMANESIMO oggi, non occorre ricercare uno stile di vita primitivo o tribale, ma è sufficiente

sperimentare ed applicare la propria riconnessione con le leggi naturali allo scopo di deprogrammare una mente condizionata da preconetti e illusioni, per vivere una vita in piena consapevolezza.

## Shiatsu

Lo SHIATSU è un arte orientale di manipolazione energetica sviluppata in Giappone nel XX secolo e di derivazione Taoista. Lo SHIATSU si basa sull'uso sapiente del contatto e della pressione delle mani, dei pollici, dei gomiti e dei piedi su punti vitali, meridiani energetici dell'Agopuntura e zone corrispondenti ai centri energetici o chakra, per contribuire a ristabilire la salute e il benessere psicofisico. Lo SHIATSU può essere utilizzato da persone di qualunque età e particolarmente per patologie da stress, malattie psicosomatiche e della postura, a scopo di prevenzione e terapia, di educazione e riabilitazione, di ricerca personale e spirituale. Lo

SHIATSU si avvale inoltre di tecniche di respirazione, di rilassamento, di meditazione e del calore attraverso l'uso della Moxa. lo scambio energetico che nasce dal contatto con l'altro, stimola in entrambi il risveglio delle gioie, dell'affettività, della sessualità, della creatività, del principio del piacere e del divino che è in noi.

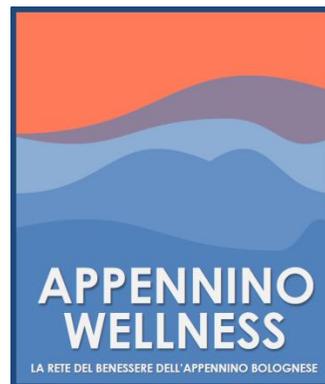
## Yoga

Lo YOGA è un sistema pratico di autosviluppo e una scienza esatta che ha origine nell'antica tradizione spirituale Indiana. il suo scopo è il raggiungimento della perfezione spirituale o autorealizzazione. YOGA tradotto dal Sanscrito significa "unione", in questo caso dell'anima individuale con l'anima cosmica. Lo YOGA mira allo sviluppo armonioso di corpo, mente e spirito. Il sentiero dello YOGA è un sentiero interiore la cui porta è il nostro cuore. YOGA è disciplina della mente, dei sensi e del

corpo fisico. Lo YOGA può aiutarci nelle nostre attività e nella nostra vita quotidiana. con la pratica di esercizio di YOGA e con una opportuna filosofia di vita, rispettosa della legge della natura, possiamo acquisire la tranquillità della mente; potremmo avere un sonno riposante, potremmo avere maggiore energia, vigore, longevità e un alto grado di salute. le principali forme di YOGA sono: Hatha YOGA o YOGA dell'energia vitale e mentale, Raja YOGA o YOGA delle facoltà psichiche, Kundalini YOGA o YOGA risveglio dei vari centri energetici chiamati chakra, Laya YOGA o YOGA della meditazione, Bakti YOGA o YOGA della devozione.

*Lo staff di APPENNINO WELLNESS è disponibile a perfezionare le definizioni delle discipline esposte o a collaborare per comporne di nuove. Per contatti scrivi a: [appenninowellness@virgilio.it](mailto:appenninowellness@virgilio.it)*





Cell. 333-3931748 – Mail: [appenninowellness@virgilio.it](mailto:appenninowellness@virgilio.it)

[www.appenninowellness.it](http://www.appenninowellness.it)