

PROGRAMMA:

11 SETTEMBRE - ORE 16.30-18.30

Carla Cannizzaro (Università di Palermo), *Fisiologia dello stress: cause, gestione e prevenzione*

12 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.00

Elisabetta Di Stefano (Università di Palermo), *Estetica della vita quotidiana e qualità della vita*

15 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.00

Cristiano Inguglia, Salvatore Gullo (Università di Palermo), *Le società contemporanee, stili di vita, benessere psico-fisico*

16 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.00

Francesco Cappello (Università di Palermo), *Lo stress come fenomeno alla base della vita sulla Terra*

17 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.30

Tiziana Turco (Università di Palermo) *Il potere rigenerativo della natura: introduzione all'Orto botanico di Palermo*

Dana Svorova (Università di Palermo) *Mens sana in corpore sano. Movimento e benessere psico-fisico. Focus sullo yoga. Percorso esperienziale*

18 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.30

Caterina Forte (Centro Feldenkrais Milano-Palermo) *Principi del metodo Feldenkrais. Percorso esperienziale*

22 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.30

Giuseppe Messina (Università San Raffaele, Roma) *Influenza dello stress sulla postura e relative conseguenze. Percorso teorico-esperienziale*

23 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.30

Antonella D'Amico (Università di Palermo) *Intelligenza emotiva. Percorso teorico-esperienziale*

24 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.00

Sonya Vasto (Università di Palermo) *Stress e alimentazione*

25 SETTEMBRE - ORE 16.00-18.30

Cinzia Orlando (Centro Mindfulness Palermo), *Principi della Mindfulness. Percorso esperienziale*

14 OTTOBRE - ORE 16.00-19.00 - PROVA FINALE