STRESS SENZA STRESS

Gestire lo Stress con la Kinesiologia



È una tecnica ideata ed elaborata dal Neozelandese **Dr Bruce A.J. Dewe MD** e dalla moglie **Joan R. Dewe**, ideatori del ramo Professional Kinesiology Practitioner (PKP), che fu sviluppato dalla fine degli anni '80 dapprima come formazione in Kinesiologia per la Nuova Zelanda, ottenendo il riconoscimento statale come sistema formativo. Nel frattempo il College of Professional Kinesiology Practice (ICPKP), fondato dal dott. Dewe e da sua moglie Joan Dewe, annovera 30 istituti di formazione nel mondo. Questo sistema olistico di Kinesiologia è mirato agli obiettivi e comprende singole tecniche derivanti dall'osteopatia, dalla MTC, dalla psicologia, dalla naturopatia, dalla dietetica, dalla terapia del suono, dalla terapia del colore e da altri ambiti utili per lo sviluppo personale. Il Corso Stress Senza Stress prende spunto dal Hans Selye è stato un medico e viene ricordato per le ricerche effettuate sullo stress e per la Sindrome Generale di Adattamento da lui identificata e descritta.



Il Seminario sarà tenuto da
Stefano Mainardi



Vive e lavora a Bergamo ma insegna i suoi corsi su tutto il territorio italiano.
www.kinesiologiabergamo.com
www.ilsoffioolistico.com

@KinesiologiaBergamo

Kinesiologo Funzionale – Naturopata
Operatore Kinesiologico dello Sviluppo Personale
Operatore Posturale – Personal Trainer

Istruttore di:
Ginnastica Posturale Kinesiologica
Touch for Health e vari Corsi Introduttivi alla Kinesiologia

Riconoscimenti KINESIA - IKC - ASI - AICS.

Un Mini Seminario Per Tutti

Sabato 29 maggio 2027

Presso: Il Soffio Studio Olistico

Via Kennedy, 5 - 24040 Bonate Sopra (Bg)

@kinesiologiabergamo

Si tratta di un corso di kinesiologia aperto a tutti **e allo stesso tempo** professionalizzante**.** Se vuoi avvicinarti alla Kinesiologia, parti da qui!

Corso di STRESS SENZA STRESS

che è rivolto a tutte le persone senza nessun tipo di prerequisito, ma che riscontrano:

la mancanza di concentrazione,
l'ansia,
la sfiducia generale nella vita e negli altri,
il malumore,
l'inefficienza,
l'irritabilità,
il senso di riposo inadeguato
disagi di vario tipo

che fa per te!

Programma - Il Corso si svolge in giornata:

09.00 - 09.30 Registrazioni / 09.30 - 12.30 Corso

12.30 - 14.00 Pausa Pranzo / 14.00 - 17.30 Corso

Alla fine verrà rilasciato un attestato di frequenza riconosciuto dal IKC (Internatonal Kinesiology College)

Costo del corso 99,00€

È un mini corso che si svolge in una giornata, dove si impara a trasformare lo Stress negativo, in Stress utile alla nostra crescita personale.



Stress Senza Stress

Gestire lo Stress con la Kinesiologia



SEMINARIO APERTO A TUTTI

29 maggio 2027

PER INFO E ISCRIZIONI - Stefano 3298056076

info@kinesiologiabergamo.com

Per questioni Organizzative iscrizioni entro e non oltre venerdì 21 maggio 2027

Stress Senza Stress

Se volete apprendere un sistema veramente efficace per controllare i vostri livelli di stress, migliorare i rapporti con gli altri, avere più entusiasmo, stima di voi stessi e maggiore concentrazione, questo è il corso che fa per voi. Scoprite quali emozioni vi turbano e a quale meridiano della Medicina cinese sono collegate, ed imparate a riequilibrarle con l'uso dell'affermazione appropriata.

Interesse per il corso:

Vuoi controllare i tuoi livelli di stress?

Vuoi migliorare i rapporti con gli altri?

Vuoi avere più entusiasmo e stima di te stesso?

Vuoi migliorare la tua capacità di concentrazione?

Programma:

Test muscolare di precisione.

Tecnica per lo stress emotivo.

Affermazioni e punti di allarme.

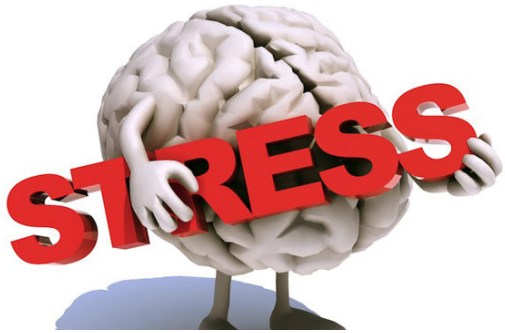
Musica su punti di agopuntura per indurre il rilassamento e limitare gli effetti del mal d'aria.

Tecniche di respirazione.

Effetti dell'esercizio e della nutrizione sullo stress.

Kinesiologia Specializzata e Stress

Il termine stress fu coniato la prima volta dal fisiologo Walter Bradford Cannon, riconosciuto padre della *psicosomatica*, agli inizi del 900 e già allora si avvertiva la correlazione con una delle principali sintomatologie con cui si manifesta, a livello gastrointestinale.



Successivamente fu il lavoro di Hans Selye, medico austriaco dell'Università di Montreal, a darne l'accezione di SGA (Sindrome generale di adattamento) a seguito di alcuni studi osservazionali compiuti nel corso della sua attività di ricercatore: in alcuni esperimenti iniettando alternamente fitoterapici e soluzioni fisiologiche (placebo) i ratti manifestavano ulcere, atrofie del sistema nervoso e squilibri ormonali, sia che fosse il preparato fitoterapico sia che fosse il placebo.

Dal momento che i sintomi erano gli stessi anche cambiando gli *stressors* (nel caso specifico le iniezioni) Selye arrivò a concludere che la risposta allo stimolo negativo poteva essere descritta come *stress,* termine anglosassone traducibile come "sforzo" ma ancor più evidente se si lega al termine derivato dal francese antico "*estrece"* derivato dal latino "*strictus"* (stretto come schiacciato da due pesi).



Durante il corso conosceremo nello specifico come eseguire correttamente il Test Muscolare Kinesiologico.

Il Touch for Health, disciplina introduttiva alla Kinesiologia Specializzata, insegna 42 test muscolari principali, correlati ai 14 meridiani della Medicina Tradizionale Cinese.