



**Istituto
Formazione
Internazionale**
APS ■ Ente Terzo Settore

PROGRAMMA GENERALE 2018

Tema:

**L'interconnessione tra il benessere individuale
e il mondo naturale. La società e noi stessi**

IFI Istituto Formazione Internazionale

IFI APS · Ente Terzo Settore

Piazza Insubria 8, 20137 Milano

... alcuni stralci dallo Statuto

art. 1 Denominazione

...è costituita l'Associazione di Promozione Sociale culturale senza fini di lucro denominata Istituto Formazione Internazionale - (in denominazione IIF -APS Ente Terzo Settore).

E' apolitica, apartitica, contribuisce allo sviluppo della formazione culturale e civile della persona umana, senza discriminazioni di razza, etnia, sesso, età, convinzioni personali, religiose e politiche.

art. 3 Oggetto sociale

L'Associazione ... si propone di:

... svolgere attività di utilità sociale ... (L. n.383/2000; D.lg n.117/2017)

... sostenere e favorire direttamente o indirettamente tutte le iniziative volte alla formazione, anche quelle concernenti l'inclusione sociale ... anche attraverso corsi specialistici, l'adozione di competenze tecniche educative e professionali...finanche mediante la realizzazione di corsi specifici e i relativi servizi connessi.

... organizzare iniziative, servizi, attività culturali, di promozione sociale... atte a soddisfare le esigenze di conoscenza e di ricreazione dei soci e dei partecipanti invitati.

...concorrere alla divulgazione delle arti e delle tecniche in generale, delle opere dell'ingegno, dell'operosità artistica e del design...

...concorre all'espansione delle scienze della scrittura e della redazione di testi, dell'erudizione oratoria, del sapere, delle capacità e delle professionalità editoriali e divulgative universali...anche attraverso ricerche, pubblicazioni, articoli e divulgazioni, nel rispetto della vigente normativa.

... può svolgere attività e servizi nei settori dell'internazionalizzazione (politiche e relazioni internazionali).

art. 4 Soci

... Il numero dei soci è illimitato.

... Soci Ordinari: coloro che partecipano alle attività sostenendole tramite il versamento della quota associativa annuale.

L'Istituto Formazione Internazionale APS ETS nasce da lunghe esperienze personali, professionali, sportive e associative. Scaturisce da singole conoscenze specialistiche in campo formativo messe a regime in differenti mondi e pronte ancora a cimentarsi in nuove attività riguardanti gli aspetti sociali della formazione.

Partendo dall'ambito milanese abbiamo sentito il desiderio di fondare un'Associazione di Promozione Sociale unendo diversi processi formativi in approcci tematici, occupandoci non solo di formazione professionale di alto livello, ma anche creando un punto d'incontro associativo solidale, un luogo di dibattito culturale e di scambio di idee.

La reciproca sinergia lavorativa di differenti professionalità ha portato alla creazione di uno strumento operativo senza fini di lucro, rivolto ai Soci e aperto a tutti.

I campi d'interesse principali sono rappresentati dalla formazione a 360°, dallo sviluppo economico-culturale e dalle attività internazionali intese in senso lato.

Il filo conduttore, nel primo anno di attività della nostra associazione, rispecchia le motivazioni fondamentali dell'Istituto: **la persona al centro, l'Uomo in prima persona.**

La crescita di noi stessi e il raggiungimento del benessere individuale procedono di pari passo con la partecipazione culturale e creativa.

Se miglioriamo noi stessi diventeremo più consapevoli e coraggiosi, agiremo in prima persona e arricchiremo il benessere collettivo.

Nel corso della programmazione 2018 analizzeremo le interconnessioni e i benefici tra il benessere individuale e il mondo naturale; fra noi stessi e la società.

Cercheremo di realizzarlo attraverso corsi, seminari, conferenze e altre attività associative.

La crescita culturale umana avviene anche attraverso la partecipazione a corsi di miglioramento personale e tramite la formazione professionale, quale importante strumento di sviluppo individuale e d'incremento

economico della società.

Le nostre attività associative prevederanno anche **incontri con altre associazioni, presentazione di libri e la cena sociale di fine anno.**

Abbiamo iniziato da poco, veniamo da lontano e ci interessa la diffusione del sapere.

Vogliamo approfondire insieme alcune tematiche, aprirci a reciproche collaborazioni e raccogliere pareri.

Anche attraverso il sito www.ifinternational.org

Un doveroso e non solo formale ringraziamento di cuore è formulato a tutti quelli che hanno manifestato il loro interesse, impegno e sostegno alla nascita dell'Istituto.

I nostri corsi con crediti formativi per professionisti

1 La disciplina del paesaggio - AI 0001

2 La figura dello psicologo in ambito forense - AII 1126

3 Strumentazione di precisione con APR

(Aeromobili a Pilotaggio Remoto) “Pilota di droni - Livello base -” - AIII 1251

I nostri corsi istituzionali

1 Api e miele.

Un mondo speciale: il mondo dell'alveare - BI 0001

2 Fine settimana in barca a vela.

Il paesaggio naturale, il nostro rapporto con il tempo e con noi stessi - BII 1126

I nostri seminari

1 Il “Ben-Essere” e l'attività sportiva.

Ossia, star bene ed esistere bene - CI 0001

2 Ordine e disordine.

Ordinare la propria vita partendo dal mettere in ordine gli spazi in cui si vive - CII 126

3 Signora Birra e Mister Luppolo.

Ovvero tutto quello che avreste voluto sapere sulla birra e non vi hanno mai detto - CIII 1251

CORSI CON CREDITI FORMATIVI PER PROFESSIONISTI

1 - AI 0001

La disciplina del Paesaggio

Il corso esamina la disciplina del paesaggio e le procedure per il rilascio dell'autorizzazione paesaggistica ordinaria, semplificata e in sanatoria. Novità e aggiornamenti.

Alcuni degli argomenti trattati durante il corso riguarderanno:

I rapporti con la Pubblica Amministrazione (PTCP e PGT Comunali con le specifiche competenze territoriali). Il quadro normativo e le competenze legislative. Gli aspetti penali dell'inquinamento ambientale, agricolo, paesaggistico. Gli aspetti assicurativi. I vincoli paesaggistici legali, di tutela del paesaggio e di governo del territorio. Le opere ininfluenti o sottoposte alla procedura semplificata, le sospensioni e le autorizzazioni. Gli accertamenti di compatibilità e il rilascio delle autorizzazioni in sanatoria.

Il corso intende offrire un percorso formativo completo ed orientato ad assicurare tutti gli strumenti conoscitivi necessari per lo svolgimento della professione integrando conoscenze e competenze interdisciplinari, complesse e sinergiche di differente natura, offerte da docenti specialisti con professionalità peculiari.

Durante la formazione corsuale i partecipanti raggiungeranno obiettivi specifici ed acquisiranno abilità dettagliate, riferibili alla gestione del paesaggio nel suo complesso. Acquisiranno skill comportamentali generali riguardanti la necessaria collaborazione ed interdipendenza fra i diversi ruoli e le differenti figure professionali coinvolte.

Saranno analizzati obiettivi:

Giuridici: riferiti alla legislazione corrente e alle innovazioni in itinere: europea, nazionale e regionale.

Architettonici: riferiti all'architettura pubblica e privata (con esempi teorici e pratici), allo spazio urbano aperto e alla qualità dell'habitat.

Istituzionali: riferiti alla cooperazione professionale fra e con le amministrazioni pubbliche e agli sviluppi attuali delle realtà metropolitane.

Il corso offre strumenti critici e tecnici per conoscere e comprendere i caratteri fisico-spaziali, naturali del paesaggio e della struttura urbana in rapporto al contesto territoriale locale. Permette l'interpretazione dell'attuale immaginario contemporaneo, riferibile a situazioni contestualizzabili negli spazi di competenza e riguardanti tutti i processi ad esso riferibili: procedure e autorizzazioni.

Al fine di perseguire tali obiettivi i docenti rivolgeranno particolare attenzione ai temi dello sviluppo e della progettazione sostenibile, tenendo conto che il paesaggio è espressione culturale essenziale dell'identità storica per lo sviluppo di ogni comunità.

I partecipanti, dotati di specifiche competenze, affrontano l'analisi, la progettazione e la gestione complessiva del paesaggio per ottenere e perseguire obiettivi elevati di qualità paesaggistica. Dove, ad esempio, gli obiettivi del compiersi "del silenzio assenso" sono integrati con la "Legge del fare" e i termini di validità dell'autorizzazione paesaggistica.

Tutto il processo formativo del corso è contestualizzato sia con l'utilità concreta del governo del territorio, sia con il vecchio regime transitorio e sia con le recenti novità, le deleghe e le novità legislative. Le conoscenze acquisite saranno anche fruibili per la formazione professionale completa dell'architetto del paesaggio definite a livello europeo (EFLA Declaration, European Foundation for Landscape Architecture, Bruxelles, aprile 1989).

Il corso si svolgerà nelle giornate di mercoledì, dalle ore 9.30 alle 13.30 per un totale di 20 ore formative nelle seguenti date: **7 marzo; 21 marzo; 11 aprile; 9 maggio.**

Sede: Convento S. Carlo, Sala Verde. Corso Matteotti 14, Milano (MM1 S. Babila, autobus: 54, 61)

Esercitazioni 16 maggio. Si svolgeranno presso un'azienda agricola lombarda di cui verrà comunicata la sede.

Il corso è aperto a tutti, ma è rivolto principalmente a:
architetti, dottori agronomi, dottori forestali, geometri e geometri laureati, ingegneri, periti agrari.

Il corso sarà tenuto da docenti esperti e qualificati nel settore.
È in corso la richiesta di crediti formativi ai rispettivi ordini di competenza.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione

2- AII 1126

Il diritto di Famiglia: novità e problematiche derivanti dal conflitto familiare

AUTUNNO 2018

Il corso si occupa di fornire specifiche competenze ad alcuni operatori che interagiscono nel delicato settore del diritto di famiglia.

Alcuni degli argomenti trattati durante il corso riguarderanno:

L'assegno divorzile tra tenore di vita e autosufficienza economica.

Il nuovo assegno di divorzio secondo la Cassazione: progresso o arretramento. Il rapporto tra reati di maltrattamento in famiglia e atti persecutori. Mobbing in famiglia. Procedura penale e procedura civile.

Microconflittualità tra i genitori. La figura del coordinatore familiare.

La mediazione familiare: cosa è e quando serve. Psicoterapia di coppia.

Diritto penale in generale, minorile in particolare. L'alienazione parentale.

Psicopatologie infantili. Psicologia giuridica. Il consulente tecnico.

Deontologia professionale

I test in ambito forense: i più usati per adulti e minori.

Uno degli obiettivi del corso è coinvolgere alcune fra le figure professionali di maggiore importanza per le tematiche relative al nostro primo anno di attività associativa.

Assistenti sociali, avvocati, educatori, mediatori e psicologi svolgono professioni fondamentali, delicate e indispensabili al raggiungimento del benessere psico-fisico delle persone e rappresentano al meglio il file rouge associativo 2018 nella fattispecie del diritto di famiglia.

Le reciproche competenze tecniche, le analisi organizzative, l'efficacia delle scelte e i ruoli, sono variabili correlate e indispensabili per valutazioni e analisi dettagliate e specifiche.

Le competenze trasversali s'integrano e si completano per il raggiungimento del miglior fine e per il miglior benessere della persona.

Le singole prestazioni s'interconnettono e relazionano con elementi di autonomia, organizzazione, accuratezza e responsabilità.

La formazione e l'esercizio dei singoli ruoli costituiscono un elemento di crescita e di sviluppo, allorché eseguiti attraverso modalità con-

divise e strumenti appropriati.

L'apporto della psicologia è fondamentale come c.t.p. (consulente tecnico di parte) e c.t.u. (consulente tecnico d'ufficio) quando nominati da una o da entrambe le parti in contenzioso, oppure dal giudice in qualità di "super partes".

L'iter professionale e peritale attuato, deve essere conforme alle direttive previste dagli Ordini professionali, dove le varie fasi operative si integrano nelle analisi documentali, in un attento studio delle situazioni, degli atti legali e della parti coinvolte.

Il corso si svolgerà nelle giornate di mercoledì, dalle ore 9.30 alle 13.30 per un totale di 20 ore formative nelle seguenti date:

**26 settembre; 10 ottobre; 24 ottobre; 7 novembre;
21 novembre.**

Sede: Convento S. Carlo, Sala Verde. Corso Matteotti 14, Milano (MM1 S. Babila, autobus: 54, 61)

Il corso è aperto a tutti, ma è rivolto principalmente a:
assistenti sociali, avvocati, educatori, mediatori e psicologi.

Il corso sarà tenuto da docenti esperti e qualificati nel settore.

È in corso la richiesta di crediti formativi ai rispettivi ordini di competenza.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

3 AIII 1251

Strategia gestionale dell'ambiente e del paesaggio. Strumentazione di precisione con APR. (Aeromobili a Pilotaggio Remoto) Pilota di Droni - Livello base -

Il corso evidenzia come l'evoluzione tecnologica abbia permesso una visione differente della natura e quindi abbia ampliato le nostre conoscenze su di essa.

Progetto: Un lavoro per il futuro. Il Pilota di Droni.

Corso professionale base di 1° livello – Corso di Alta Formazione -

La strumentazione di precisione si pone come una tecnica atta a governare tempestivamente i fattori limitanti del sistema produttivo, una gestione sito-specifica in cui le decisioni sono dettate dalle variabili rilevate sul campo.

L'utilizzo di APR (aeromobili a pilotaggio remoto) in agricoltura è un esempio caratteristico, ma non esaustivo rispetto alle possibili e numerose applicazioni.

Attraverso una gestione sito-specifica di precisione si possono eseguire ad esempio rilievi agronomici, dove gli input (acqua, fertilizzanti, fitofarmaci, operazioni agronomiche, ecc.) sono applicati solo dove, quando e quanto necessari alla massimizzazione del risultato, che nella maggior parte dei casi è il maggior reddito.

In generale le indicazioni sito-specifiche si possono ottenere con rilievi sul campo (analisi e campionamenti) e con il rilievo di prossimità o telerilevamento. Queste informazioni devono essere georeferenziate, ovvero gli si deve attribuire il dato della dislocazione geografica attraverso un sistema di coordinate ottenute grazie al GPS o più recentemente al GNSS.

La georeferenziazione permette d'importare i dati nei sistemi GIS (Geographic Information System) per l'analisi geostatistica.

E' proprio nel rilievo di prossimità che gli **APR** (aeromobili a pilotaggio remoto) svolgono la loro importante funzione raccogliendo, con diversi tipi di sensori su di essi installati, le informazioni

georeferenziate che saranno utilizzate per l'elaborazione delle mappe d'istruzione. L'utilizzo della strumentazione di precisione attraverso gli APR è adottabile in tutte le fasi live riferibili al settore paesaggistico riguardante ad esempio i boschi, i fiumi, le acque in generale, la rete stradale, l'urbanistica, l'edilizia, le cave, il catasto, la termografia e le isole di calore.

Il corso si rivolge a tutti coloro che intendano approfondire le proprie conoscenze, oppure si avvicinano per la prima volta a queste tematiche per finalizzarle verso nuovi sbocchi lavorativi.

Queste tecnologie possono fornire a nuove generazioni di giovani opportunità professionali interessanti, adottando un approccio innovativo, attuale e ricercato nel mercato del lavoro.

Il gruppo di relatori altamente qualificato è espressione del mondo accademico, delle libere professioni, dell'impresa e della Pubblica Amministrazione.

Il corso si articola su 3 giornate per un totale di 20 ore di lezioni teoriche, esercitazioni strumentali ed attività pratiche sul territorio.

Il corso è introduttivo all'esame di abilitazione per Piloti di aeromobili a pilotaggio remoto e al Corso Professionale 2019: "Piloti di droni -livello avanzato-".

La prima giornata del corso sarà di formazione in aula e si svolgerà nella giornata di mercoledì **3 ottobre** dalle ore 9.30 alle 13.30.

Sede: Convento S. Carlo, Sala Verde. Corso Matteotti 14, Milano (MM1 S. Babila, autobus: 54, 61).

Le due giornate di esercitazioni: **mercoledì 17 ottobre e mercoledì 31 ottobre** dalle ore 9.30-13.30 / 14-18, si svolgeranno presso un'azienda agricola lombarda che verrà comunicata all'atto dell'iscrizione.

Il corso è aperto a tutti, ma è rivolto principalmente a:
agronomi, archeologi, architetti, avvocati, geometri e geometri laureati, ingegneri, periti agrari, periti industriali.

Il corso ricopre interesse per gli operatori attivi e per quanti desiderino addentrarsi fra gli altri, nei settori:

dell'agricoltura, della mappatura in generale, dell'archeologia, delle ispezioni industriali, dei rilievi digitali, del design, della protezione civile, degli eventi cinematografici, della sicurezza pubblica e privata, della difesa, della logistica, dei trasporti, di attività delle federazioni sportive, della ricerca e soccorso.

Il corso è di particolare interesse anche per:

laureandi e dottorandi, green manager, i ruoli dirigenziali della P.A., i referenti della P.A. nei settori del paesaggio, i funzionari di Comuni e consorzi, le società pubbliche nei settori dei servizi territoriali e ambientali, chi svolge attività pubbliche e private legate agli assessorati dell'urbanistica, dell'ecologia e dei lavori pubblici.

Il corso sarà tenuto da docenti esperti e qualificati nel settore.

È in corso la richiesta di crediti formativi ai rispettivi ordini di competenza.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

CORSI ISTITUZIONALI

1 BI 0001

Le api e il miele.

Un mondo speciale: il mondo dell'alveare

Un universo dal quale possiamo imparare molto e dal quale trarre benefici sotto molti punti di vista utili per il nostro corpo e il nostro benessere complessivo.

La vita personale e sociale delle api è affascinante, coinvolgente.

Una volta conosciuto il loro mondo si rimane attratti, infatti negli ultimi anni l'apicoltura ha avuto una diffusione esponenziale rispondendo ad un'esigenza sempre più impellente e profonda di ritorna alla natura e alle origine curative, capace di sostenere la nostra vita come una sorta di produttore di super-alimento utile per il benessere quotidiano.

Le api cercano in natura ciò che può servire sia a loro e sia per nutrire i loro piccoli e per alimentare la famiglia.

Il polline è importante tanto quanto il miele e le api scelgono tra migliaia di fioriture le piante dalle proprietà nutrizionali migliori per se e per il loro habitat.

Il nostro "amico" alveare è utilizzato per un numero incredibile di applicazioni benefiche: per migliorare la resistenza, prolungare la longevità, recuperare dopo malattie croniche e crescere di peso dopo periodi debilitativi di convalescenza dovuti a malattie, per prevenire infezioni (raffreddore e influenza).

Se lo vuoi conoscere meglio e assaggiare il suo fantastico prodotto, partecipa al corso.

Sintesi del programma:

- introduzione all'apicoltura;
- le api (sistematica, morfologia, ciclo di sviluppo, l'ape e le sue funzioni);
- la vita sociale delle api (il linguaggio e l'alveare);
- tecniche di allevamento (le attrezzature utilizzate in agricoltura);

- l'allevamento delle api nel susseguirsi delle stagioni, le fioriture per produrre il miele;
- descrizione dei prodotti dell'alveare: il miele (principali varietà), il polline (come si raccoglie e proprietà), cera (utilizzo), propoli (raccolta e utilizzo), pappa reale (come si produce e caratteristiche), veleno (proprietà);
- degustazione di miele: **Il Miele di Marina.**

Il corso prevede:

- due serate seminariali e di ordine tecnico operativo **giovedì 12 aprile e giovedì 19 aprile**, dalle 20.30 alle 22.30 presso la sede di Via Madre Anna Picco 16, Milano. (MM2 Cimiano, autobus: 51, 53)
- Una sessione di **Honeyland**, la buona pratica dell'alveare. Visita al caseggiato produttivo delle api, comprensiva di esercitazioni, attività sul territorio e degustazione nella giornata di **sabato 5 maggio**. La località verrà indicata successivamente in base alla collocazione delle arnie.

Il corso è aperto a tutti i soci.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

2 BII 1126

Fine settimana in barca a vela.

Il paesaggio naturale, il nostro rapporto con il tempo e con noi stessi

Questo corso ci farà conoscere un paesaggio naturale speciale, quello che si assapora andando in barca a vela.

L'acqua è elemento vitale, fonte di forza e di perenne rigenerazione psico-fisica. Molti studi scientifici hanno dimostrato come l'acqua rilasci sostanze chimiche collegate alla felicità, come la dopamina, la serotonina e l'ossitocina. E' stato anche dimostrato che il paesaggio naturale rinvigorisce le menti stanche.

Il week end in barca a vela non solo vi rigenererà fisicamente, ma anche mentalmente. Una notte in acqua è quello che ci vuole.

Una meravigliosa sfida con noi stessi e con la nostra capacità di adattarsi e condividere spazi ristretti e senza vie di fuga lontano da distrazioni tecnologiche. Vi garantiamo che alla fine la sensazione sarà di un gran senso di libertà, di forza interiore e la gioia di aver provato mille emozioni che la natura vi avrà donato.

La barca a vela è un'attività sportiva alla portata di tutti che si lega alla natura, alla ricerca del benessere e del relax individuale.

Il potenziale partecipante a questo corso è la persona che vuole rilassarsi, lasciarsi alle spalle le problematiche quotidiane ed entrare in contatto con due elementi naturali: il vento e l'acqua.

L'attività in barca a vela può essere affrontata anche con un'altra finalità, propedeutica alla nostra vita lavorativa. Parliamo dell'attività di team building (il complesso delle attività dirette a favorire la comunicazione e stabilire un clima di fiducia e collaborazione tra i componenti di un gruppo).

Il nostro corso permette di sperimentare le molteplici interazioni di un vero e proprio gioco di squadra. Sarà un fine settimana divertente ed un corso propedeutico di team building sull'acqua in cui interagire con gli altri membri dell'equipaggio. Tutti devono collaborare in attività specifiche in cui ognuno svolge ruoli e compiti precisi.

Nel nostro team building in barca a vela 2018 c'è crescita reciproca e responsabilità comune. S'impara a lavorare in gruppo, il capo aiuta ma non ti dice cosa fare e bisogna capire da soli e con responsabilità di gruppo come procedere.

Insieme s'impara a interagire con gli altri membri dell'equipaggio e tutti devono collaborare in attività specifiche in cui ognuno svolge ruoli e compiti precisi.

Esiste un capo (timoniere/capo ufficio) ed esiste una squadra (prodriere/randista/impiegato).

Se sei interessato a frequentare i nostri corsi "sull'acqua" (previsti per il 2019) ti invitiamo ai nostri **week end "prova la vela"**.

Ti daranno modo di capire la tua eventuale ed effettiva propensione a questo sport.

Buon Vento!

Il corso prevede:

- una serata seminariale teorica e di ordine tecnico operativo **giovedì 10 maggio** dalle 20.30 alle 22.30 presso la sede di Via Madre Anna Picco 16, Milano. (MM2 Cimiano, autobus: 51, 53).
- Un fine settimana, dal sabato mattina alla domenica sera, a scelta fra le seguenti date: **19-20 maggio 2018, oppure 13-14 ottobre**.

Saranno indicate le scadenze per le iscrizioni e le località di svolgimento del fine settimana in barca a vela.

Compreso nella quota: noleggio barca, skipper, pernottamento e alloggio in barca, pulizia finale, cambusa, carburante (entrata/uscita dal porto).

Non compreso: viaggio da e per località imbarco.

Il fine settimana in barca a vela è propedeutico ai corsi 2019: "Preparazione alla patente nautica", "Corso per barca a vela" e "Team Building".

Il corso è aperto a tutti i soci.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

SEMINARI

1 CI 0001

Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva.

“Ben-Essere” ossia, star bene ed esistere bene

Nel programma associativo 2018 abbiamo inserito questo seminario di approfondimento tematico riguardante il nostro benessere.

Ci si occuperà del nostro “Ben-Essere” personale in relazione all’attività sportiva, perché crediamo nel complessivo coinvolgimento positivo dell’essere umano in ogni suo aspetto.

Il concetto di benessere nel corso degli anni ha subito cambiamenti e ampliamenti in funzione del nostro stile di vita (non sempre salutare) e delle nostre relazioni sociali (non sempre gratificanti), tanto da condurci ad una visione sempre più ampia e completa del termine.

Il benessere inteso non solo e non più limitato all’assenza di patologie, ma come stato complessivo di buona salute.

Il benessere inteso come “stare bene” fisicamente, psicologicamente e mentalmente. Come un equilibrio fra uomo e ambiente, fra se stessi e il proprio corpo, in un continuo processo di miglioramento.

Il seminario aiuterà a comprendere come il “ben-essere” caratterizzi notevolmente la qualità della nostra vita.

Il seminario agevolerà le trasformazioni dei nostri stili di vita e dei nostri aspetti corporei, dimostrando come siano solo a nostro unico vantaggio senza ricorrere ad estenuanti sessioni di allenamento in palestra.

Il “ben-essere” non è sinonimo di grandi sacrifici materiali e continue rinunce, ma semplicemente l’insieme di azioni fisiche e mentali verso il raggiungimento di un nuovo stato di forma ottimale.

Dobbiamo saperci prendere il nostro tempo, è fondamentale.

E’ vitale prendersi un giorno di relax senza sentirsi in colpa per aver sottratto tempo ai lavori domestici o ad altro per cui ci sentiamo “obbligati” di dover svolgere.

Non mangiare non sempre fa bene, non sempre fa dimagrire e perdere

peso e non sempre migliora il nostro stato di salute.

Non si può vivere eternamente a dieta, ma si può imparare a mangiare sano, scegliendo alimenti idonei.

Nessun cibo è assolutamente vietato. Svolgere attività fisica è doverosamente consigliato.

Non ci vuole molto e non serve tanta fatica, ma per il raggiungimento del nostro benessere è necessaria una sorta di equilibrio con noi stessi, con l'ambiente intorno e poche e semplici nozioni a volte scontate... talmente scontate che difficilmente vengono applicate perché considerate banali.

Il nostro viaggio per il raggiungimento del benessere fisico e psichico sta per partire.

Se siete pronti... partiamo!

Il seminario è aperto a tutti i soci.

Si terrà giovedì **14 giugno** dalle 20.30 alle 22.30 presso la sede di Via Madre Anna Picco 16, Milano. (MM2 Cimiano, autobus: 51, 53)

Seminario propedeutico al corso 2019:

“Il personal trainer di se stessi”

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Ordine e disordine.

Ordinare la propria vita partendo dal mettere in ordine gli spazi in cui si vive

In questo seminario costateremo l'importanza dell'ordine, in opposizione al disordine, nella nostra vita quotidiana.

Il riordino inteso come concetto teorico e pratico, utile per noi stessi, per la nostra mente e per tutto ciò che ci circonda. Utile non solo per noi stessi, ma anche per gli altri che ci stanno vicini.

Saranno analizzate le ultime teorie giapponesi sul magico potere del riordino, i consigli anti caos e verranno approfonditi alcuni studi dei migliori "mentalist coach" mondiali.

Capiremo insieme, attraverso semplici esempi, i motivi del loro successo e come noi potremo beneficiarne applicandoli alla nostra vita quotidiana. Trasformare al meglio gli spazi libera la mente e spesso, modifica in meglio la nostra vita.

Le metodologie del riordino sono differenti, ma tutte hanno il medesimo obiettivo: acquisire consapevolezza della quotidianità, dell'ambiente in cui viviamo, lavoriamo e studiamo.

Quante volte ci siamo trovati nella situazione di cercare l'equilibrio fra le varie aree importanti della nostra vita?

Quante volte abbiamo desiderato incrementare i nostri risultati professionali?

Quante volte abbiamo provato a conoscer meglio noi stessi?

"L'esercizio del riordino" degli oggetti che ci circondano, inizialmente può apparire pesante e sembrare inutile, ma a conti fatti è un rito che produce enormi benefici al corpo e alla mente.

Il riordino fisico è un atto che produce moltissimi vantaggi: aumenta la fiducia in se stessi, libera la mente, solleva dall'attaccamento al passato, valorizza le cose preziose e, punto non meno importante, induce a fare meno acquisti.

Gli angoli della casa più impensabili acquireranno un valore speciale. Vivere nel disordine porta alla confusione.

Impariamo a sintetizzare e organizzare, per vivere meglio.
Come mettere ordine nella nostra vita: un corso, un aiuto.

Il seminario è aperto a tutti i soci.

Si terrà giovedì **21 giugno** dalle 20.30 alle 22.30 presso la sede di Via
Madre Anna Picco 16, Milano. (MM2 Cimiano, autobus: 51, 53)

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

3 CIII 1251

Signora Birra e Mister Luppolo.

Ovvero tutto quello che avreste voluto sapere sulla birra e non vi hanno mai detto

Il benessere fisico ed emotivo del grano magico, il vero cereale della felicità. La sostanza liquida appagatrice dello spirito e del corpo ha attraversato i secoli, si è legata all'immortalità dei birrifici collocati nelle tombe egizie e ai ragionamenti infiniti dei comuni mortali.

L'utilizzo del *gruit* prima e del luppolo poi, rappresentano l'essenza dell'essere e le formule magiche gelosamente nascoste dei maghi birrai.

Oltre 10.000 anni fa una donna distratta creò la bevanda unica che ancora oggi è fonte di benessere e di piacere.

Perché non approfittarne?!

Sintesi del programma: Brevi cenni storici. Cos'è la Signora Birra? (tipologie e temperature di fermentazione). A cosa serve Mister Luppolo? (dove trovarlo e come utilizzarlo). Scopo del seminario (presentazione delle varie fasi nella produzione casalinga).

Homebrewing nel mondo. Prima della cotta (preparazione dell'impianto di produzione casalingo, preparazione delle materie prime, scelta della ricetta, stili birrari). La cotta con metodo all grain: 1) mash; 2) sparge; 3) bollitura e filtrazione. La doppia fermentazione. Il piacere di bere bene. I macchinari per l'homebrewing: dimostrazione.

Degustazione a cura del **Birificio Rhodense di Monica Varisco.**

Il seminario è aperto a tutti i soci.

Si terrà in due serate dalle 20.30 alle 22.30 **giovedì 27 settembre e giovedì 11 ottobre** presso la sede di Via Madre Anna Picco 16, Milano. (MM2 Cimiano, autobus: 51, 53)

Seminario propedeutico al Tour Birrario 2019.

Al termine sarà rilasciato attestato di partecipazione.

Iscrizioni per i Soci

Soci Ordinari 2018: € 10 quota annuale.

La quota di socio 2018 comprende la partecipazione a ad **1 seminario gratuito** a scelta fra:

“**Ben-Essere**” e **l’attività sportiva.**

Ordine e disordine.

Signora Birra e Mister Luppolo.

E’ possibile richiedere la tessera associativa anche in fase di prenotazione delle attività.

I NOSTRI CORSI:

CORSI CON CREDITI FORMATIVI PER PROFESSIONISTI:

€ 250 tutto compreso

CORSI ISTITUZIONALI:

1 BI 0001 Le api e il miele: € 150

2 BII 1126 Fine settimana in barca a vela: € 250

SEMINARI: € 10

Saranno indicate le date per le iscrizioni.

Condizioni di partecipazione ai corsi

La Direzione si riserva di non attivare i corsi senza il raggiungimento del numero minimo d'iscritti stabilito per ognuno di essi.

Per la frequenza ai corsi istituzionali e ai seminari è obbligatorio il versamento della quota associativa, non restituibile, oltre al costo dell'attività prescelta.

La Direzione ha facoltà di variare in caso di imprevisti il giorno di effettuazione dei corsi indicati, prima dell'inizio degli stessi. In tal caso l'iscritto potrà recedere e l'importo del corso sarà restituito.

In caso di ritiro volontario da qualsiasi attività, il socio è tenuto al pagamento totale della retta, non è prevista nessuna restituzione.

Ove non indicato, gli orari e i giorni sono da definire e saranno comunicati quanto prima.

IFI Istituto Formazione Internazionale

IFI APS · Ente Terzo Settore

Piazza Insubria 8, 20137 Milano

Codice Fiscale: 97802820155

www.ifiinternational.org