

Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva.  
“Ben-Essere” ossia, star bene ed esistere bene  
Edizione 2018 – Rif. Corso: CI 0001

Inviare la scheda di iscrizione all’indirizzo e-mail:  
[info@ifiinternational.org](mailto:info@ifiinternational.org)

oppure tramite il sito:  
[www.ifiinternational.org](http://www.ifiinternational.org) (sez. iscrizioni online)

Segreteria organizzativa Tel. 02.80889582  
Cell. 347.3184297

Indirizzo Facebook:  
[www.facebook.com/ifiinternational](http://www.facebook.com/ifiinternational)

C.F. 97802820155

Corso aperto a tutti i Soci. Iscrizione corso € 10,00

Al raggiungimento minimo di iscritti si provvederà all’invio delle coordinate bancarie per il perfezionamento dell’iscrizione.

#### Scheda di iscrizione

Cognome	
Nome	
Attività professionale	
Recapiti telefonici	
Email	

Autorizzo al trattamento dei miei dati personali ai sensi di quanto previsto dalla legislatura in materia.

SI  NO

Autorizzo inoltre a trattare i miei dati per l’invio di ulteriori comunicazioni riguardanti corsi di formazione e per le elaborazioni statistiche

SI  NO

Si precisa che in caso di “accreditamento” da parte dei Consigli Nazionali rappresentativi degli Ordini Professionali i dati dei partecipanti saranno comunicati agli Ordini Professionali di riferimento. A norma del D.Lgs. 196/03 potrò in ogni momento avere accesso ai miei dati, chiedere la modifica o la cancellazione.

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Firma

#### IL SEMINARIO SI TERRA’:

- **giovedì 14 giugno**, dalle 20.30 alle 22.30

**Seminario propedeutico al corso 2019:**  
**“Il personal trainer di se stessi”**

#### SEDE DEL SEMINARIO

Via Madre Anna Picco, 16 Milano  
(MM2 Cimiano, Autobus 51,53)

Responsabile del corso: dott. Marino Poddesu

Responsabile amministrativa: arch. Maria Grazia Taccolini.

#### CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE AI SEMINARI

La Direzione si riserva di non attivare il seminario senza il raggiungimento del numero minimo di iscritti.

La Direzione ha facoltà di variare, in caso di imprevisti, il giorno di effettuazione del seminario indicato prima dell’inizio dello stesso. In tal caso l’iscritto potrà recedere e l’importo del seminario sarà restituito.

In caso di ritiro volontario da qualsiasi seminario, il partecipante 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.

Col perfezionamento dell’iscrizione, che avverrà tramite invio della ricevuta del bonifico bancario, verrà inviata la ricevuta di pagamento.

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

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



**Edizione 2018**

**Il seminario è aperto a tutti i Soci**

Al termine verrà rilasciato attestato di partecipazione

## Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva. “Ben-Essere” ossia, star bene ed esistere bene Edizione 2018

Nel programma 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 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 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 necessario 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!**



## PROGRAMMA 2018

### L’interconnessione tra il benessere individuale e il mondo naturale. La società e noi stessi

#### I nostri corsi:

#### Corsi con crediti formativi per professionisti

**La disciplina del paesaggio** – AI 0001 –  
**Il diritto di Famiglia: novità e problematiche** – AI 1126 -  
**Strategia gestionale dell’ambiente. Strumentazione di precisione con APR “Pilota di Droni** – Livello base - AIII 1251 -  
Iscrizione ad ogni singolo corso € 250

Sede lezioni in aula: Convento San Carlo - Corso Matteotti, 14 Milano  
(MM1 S. Babila, Autobus 54,61)

#### Per i Soci

#### Corsi istituzionali

**Le api e il miele** - BI 0001 -  
Iscrizione al corso € 150 oltre ad € 10 per adesione annuale 2018  
**Fine settimana in barca a vela** - BII 1126 -  
Iscrizione al corso € 250 oltre ad € 10 per adesione annuale 2018

Sede lezioni: Via Madre Anna Picco, 16 Milano  
(MM2 Cimiano, Autobus 51,53)

#### Seminari

**Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva** - CI 0001 -  
**Ordine e disordine: ordinare la propria vita** - CII 1126 -  
**Signora Birra e Mister Luppulo** - CIII 1251 -  
La quota di adesione annuale 2018 di 10€ comprende la partecipazione ad 1 seminario gratuito a scelta

Sede lezioni: Via Madre Anna Picco, 16 Milano  
(MM2 Cimiano, Autobus 51,53)