

Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva “Ben-Essere” ossia, star bene ed esistere bene Edizione 2020 – Rif. Corso: CI 0003

MODALITÀ D’ISCRIZIONE

L’iscrizione dovrà avvenire inviando via mail questa scheda all’indirizzo info@ifiinternational.org oppure tramite il sito: www.ifiinternational.org (sez. iscrizioni online), ed effettuando il pagamento secondo le modalità sotto riportate entro il 18 maggio 2020

Segreteria organizzativa Tel. 02.80889582, Cell. 347.3184297

Indirizzo Facebook:
IFI Istituto Formazione Internazionale APS Ente terzo settore

C.F. 97802820155

Corso aperto a tutti

MODALITÀ DI PAGAMENTO

Quota partecipazione corso € 10,00 tutto compreso.
Il versamento del suddetto importo dovrà essere effettuato tramite bonifico bancario intestato a IFI Istituto Formazione Internazionale APS Ente terzo settore
IBAN IT52L0760101600001041053321

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.

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

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 TERRÀ:

Giovedì 4 giugno 2020

dalle 20.30 alle 22.30

**Seminario propedeutico al corso 2021:
“Il personal trainer di se stessi”**

SEDE DEL SEMINARIO

Spazio Pin, Sala Lilla

Viale Monte Santo 5 – 20124 Milano
(MM3 Repubblica – Passante Repubblica – Tram 9)

Responsabile del corso: Dott. Marino Poddesu
Responsabile organizzativa: Arch. Maria Grazia Taccolini

CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE AI SEMINARI

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

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

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

La quietanza di pagamento della quota di partecipazione al corso, verrà inviata al ricevimento di copia del bonifico bancario effettuato.

Foto di [Evita Ochel](#) da [Pixabay](#)



Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva

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



Edizione 2020

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 2020

Nel programma 2020 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... iniziamo!

PROGRAMMA 2020

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

I NOSTRI CORSI:

Corsi con crediti formativi per professionisti
Strategia gestionale dell’ambiente.

Strumentazione di precisione con APR “Pilota di Drc
Secondo Livello - AIII 1252

Iscrizione ad ogni singolo corso € 200

Sede lezioni

Spazio Pin - Sala Lilla

Viale Monte Santo 5 - 20124 Milano

(MM3 Repubblica - Passante Repubblica - Tram 9)

PER I SOCI

Corsi istituzionali

Le api e il miele - BI 0003

Iscrizione al corso € 150 più € 10 per adesione annuale 20

Fine settimana in barca a vela - BII 1128

Iscrizione al corso € 250 più € 10 per adesione annuale 20

Sede lezioni

Spazio Pin - Sala Lilla

Viale Monte Santo 5 - 20124 Milano

(MM3 Repubblica - Passante Repubblica - Tram 9)

SEMINARI

Il “Ben-Essere” e l’attività sportiva - CI 0003

Ordine e disordine: ordinare la propria vita - CII 112

Signora Birra e Mister Luppolo - CIII 1253

La quota di adesione annuale 2020 di 10€ comprende la partecipazione ad 1 seminario gratuito a scelta

Sede lezioni

Spazio Pin - Sala Lilla

Viale Monte Santo 5 - 20124 Milano

(MM3 Repubblica - Passante Repubblica - Tram 9)