

**"GUT FRIENDLY" SIGNIFICA AMICO
DELL'INTESTINO, CIOÈ CHE FAVORISCE
IL FUNZIONAMENTO ED IL BENESSERE
GASTROINTESTINALE**

**L'UNITÀ FUNZIONALE PSICOSOMATICA
INTESTINALE**

**GESTISCE
LA RELAZIONE CON L'ESTERNO
SCAMBIO INTERNO- ESTERNO
SOPRAVVIVENZA
ISTINTO NUTRIMENTO SONNO**

CONNESSIONE INTESTINO-CERVELLO

**L'INTESTINO TRASMETTE INFORMAZIONI
ESSENZIALI VERSO LE AREE DI COMANDO
CEREBRALI E VICEVERSA CON IMPLICAZIONI SUL
CERVELLO
E SULLE REAZIONI EMOTIVE E CORPOREE**

**RIDURRE LO STRESS
RIDUCE L'INFIAMMAZIONE E TUTTI
QUEI MALESSERI DEFINITI DI ORIGINE
NEUROVEGETATIVA COME**

- mal di testa
- stipsi o diarrea
- gonfiore addominale
- mal di stomaco
- disturbi del sonno
- debolezza del sistema immunitario,
- alterazioni del peso corporeo
- Spossatezza e bassa energia
- difficoltà di concentrazione
- alterazioni del ciclo ormonale
- dolori muscolari e articolari (di vario grado d'intensità)
- ansia agitazione psicologica
- tono dell'umore basso
- alterazione del microbiota intestinale

**CHE SI MANIFESTANO A LIVELLO
POSTURALE**

**CONDUTTRICE RELATRICE
ALESSANDRA BROGI
Dott.ssa in Fisioterapia
ESPERTA IN FISIOTERAPIA SISTEMICA
INTEGRATA
E TECNICHE PSICOCORPOREE**

**WORKSHOP DI
STRESS MANAGEMENT**

Scegli la direzione giusta: **RIVOLGITI AL CORPO!!!!**

INCONTRO TEORICO-PRATICO di

IL GUT FRIENDLY

**TECNICHE PSICOCORPOREE DI RIEQUILIBRIO
PSICOSOMATICO**

**LO STRESS COLPISCE MOLTO L'INTESTINO
FAVORIRE IL BENESSERE DELL'INTESTINO
FAVORISCE IL BENESSERE FISICO E PSICO-
EMOZIONALE**

DATE E ORARI
due opzioni di workshop

GIOVEDÌ 27 NOVEMBRE
dalle ore 20:00 alle ore 21:30

SABATO 29 NOVEMBRE
dalle ore 10:00 alle ore 11:30

**LAVORO CORPOREO E NEURO-PSICO-MOTORIO
FINALIZZATO AL RIEQUILIBRIO FUNZIONALE
FISICO E MENTALE DELL'INTESTINO
COME UNITA' PSICOSOMATICA**

**APPRENDERE
CONSAPEVOLI STRATEGIE
per**

- **GESTIRE VELOCEMENTE GLI
EFFETTI NEFASTI DELLO STRESS**
- **FACILITARE LE FUNZIONI
INTESTINALI**
- **MANTENERE LO STATO DI
SALUTE E BENESSERE FISICO E
PSICOLOGICO**

PRESSO

**Studio di Fisioterapia Sistemica
Alessandra Brogi**

**via Cataliotti, 16 Montevarchi cell 3395731379
email fisioterapiaolistica@gmail.com**