



21 APRILE 2018  
A CALENZANO (FI)

LE 5 LEGGI  
BIOLOGICHE E  
IL CLINICAL PILATES

INCONTRO DEDICATO

AL MAL DI *Schiiena*



CINQUELEGGIBIOLOGICHE.IT



Marco Meini



Paola Falegnami

## Tu e il tuo mal di *schiena*. cosa puoi fare concretamente per stare meglio?

Lombalgia, dolore cervicale, ernia discale, dolore alle spalle trattati alla luce delle 5 leggi biologiche del dott. Hamer e del metodo di riabilitazione secondo Joseph Pilates.

### IL PROGRAMMA DI MARCO MEINI, CONSULENTE DELLE 5 LEGGI BIOLOGICHE DEL DR. HAMER

Il corpo rivela la tua verità, manifesta cosa sente davvero nonostante le cose che ti racconti o cosa credi. Tutto quello che il tuo corpo fa, da un sintomo fisico di qualunque genere a una postura che assumi, non è a caso, non è un'anomalia o uno sbaglio ma è una grande risorsa se lo sai ascoltare.

In questa giornata in particolare vedremo cosa sta dicendo il tuo *mal di schiena*, cosa racconta di te alla luce delle conoscenze delle cinque leggi biologiche scoperte dal Dott. Hamer. Faremo insieme questo viaggio alla scoperta di te, delle tue emozioni perché quando davvero cominci a conoscerti ed apprezzarti fino in fondo, anche il tuo atteggiamento cambia e il tuo corpo manifesta il cambiamento.

La giornata si articolerà in due parti distinte, ma collegate, in cui il fenomeno del dolore alla schiena, nelle sue possibili sintomatologie, sarà trattato dalla prospettiva delle scoperte di *Hamer* e dalla nuova sensibilità introdotta da *Joseph Pilates* nel mondo delle tecniche di riabilitazione attiva, con approfondimenti teorici e pratica attiva.

### IL PROGRAMMA DI PAOLA FALEGNAMI, ISTRUTTRICE BASI PILATES

Il mal di schiena è tra i dolori fisici più ricorrenti e diffusi: come mai, questa parte del nostro corpo ci manda spesso segnali di allarme? Talvolta addirittura impedendoci il movimento?

Sembra che la schiena abbia bisogno spesso di "alzare la voce" per farsi sentire: sarà forse che non ce ne curiamo abbastanza e ci dimentichiamo più facilmente di quello che non riusciamo a vedere allo specchio o semplicemente sotto di noi?

L'incontro propone una occasione di "ascolto" ai messaggi dolorosi della nostra schiena tramite analisi anatomica e funzionale di alcune tra le più diffuse patologie; propone quindi il trattamento attivo delle stesse con esercizi del metodo di allenamento *Pilates* con la possibilità di sperimentare gli stessi su tappetino e con piccoli attrezzi e grandi attrezzi.

# Le 5 Leggi Biologiche

Le 5 Leggi Biologiche del Dr. Hamer rispondono ai seguenti quesiti:

Le mie manifestazioni fisiche e emotive hanno un senso e una motivazione specifica? Gli eventi che vivo e come li vivo hanno un effetto sul corpo?

Il corpo manifesta la nostra verità profonda, cosa sentiamo davvero. Imparare a comprendere e fidarsi dei segnali del corpo significa tornare a sentire amore e rispetto per la parte più vera di noi.



## Il mal di schiena

Svalutazione di sé è il "titolo" del sentito di fondo che riguarda i sintomi inerenti i tessuti di origine mesodermica dal punto di vista embriologico.

Molto spesso si osserva che, in realtà, chi manifesta questo tipo di sintomi sembra essere sicuro di sé, a volte perfino "troppo", come se cercasse di "essere più di cosa sente realmente di essere". Questo meccanismo di grandiosità non è affatto sbagliato ma serve a contenere delle emozioni troppo dolorose vissute magari da molto piccoli.

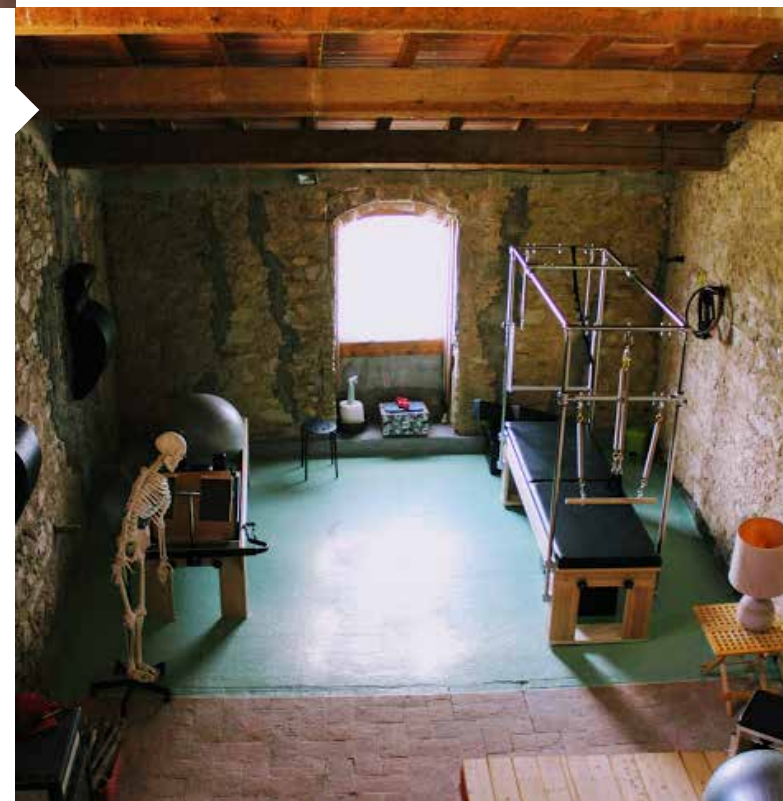
Ecco perché è tanto importante conoscere il linguaggio del corpo: ci permette di uscire dal racconto di noi stessi e quindi di essere noi stessi.



## Il Clinical Pilates

Paola Falegnami, presente a questa giornata dedicata al mal di schiena, istruttrice certificata basi pilates, specializzata nella riabilitazione e rieducazione funzionale tramite l'utilizzo di "piccoli" e "grandi" attrezzi.

La validità e l'efficacia del BASI PILATES sono un inestimabile tesoro da condividere con chi vuole conoscere profondamente il proprio corpo, scoprire le sue grandi potenzialità nel creare e custodire equilibrio e salute, nella vita quotidiana così come in situazioni speciali, quali possono essere la riabilitazione da traumi e incidenti, la gravidanza o la richiesta di alte performance atletiche.





# Le 5 Leggi Biologiche e il Clinical Pilates



4. Puoi proseguire con la macchina sulla salita fino alla pianta di agave e parcheggiare nell'oliveta circostante.

3. Proseguì sulla strada in salita: sulla destra troverai ingresso carrabile con cassetta della posta su palo a terra: sei arrivato!

2. Al bivio in foto lasci le indicazioni per il Perseo a sinistra e giri a destra seguendo per via di secciano n.8

1. Percorri la "barberinese" SP8 da Calenzano verso Barberino del Mugello. Gira a sinistra seguendo indicazioni per il "Perseo". Proseguì sempre seguendo il cartello

CALENZANO

La giornata si articolerà in due parti distinte, ma collegate, in cui il fenomeno del dolore alla schiena, nelle sue possibili sintomatologie, sarà trattato dalla prospettiva delle scoperte di Hamer e dalla nuova sensibilità introdotta da Joseph Pilates nel mondo delle tecniche di riabilitazione attiva, con approfondimenti teorici e pratica attiva.

Costo 65 euro a persona.

Prenotazione obbligatoria, contattando:

Marco Meini 3495079251 [meini.marco@email.it](mailto:meini.marco@email.it)

Paola Falegnami 3933241218

[catstretchpilatesstudio@gmail.com](mailto:catstretchpilatesstudio@gmail.com)

Pranzo a sacco (si avvisa che non ci sono nelle vicinanze bar o punti di ristoro). Consigliato abbigliamento comodo con calzettoni.

Data 21 aprile 2018 ore 10:00- 17:00 inclusa breve pausa pranzo

Il corso si svolge presso La Casa Rosa, immersa nella campagna di Secciano.

indirizzo:  
Via di Secciano 8  
Secciano Calenzano, Firenze.

