

## Sala GIALLA

Venerdì 15 aprile 2011, dalle 20.30 alle 22.00

**"Le relazioni e la salute della coppia in un viaggio di 12 tappe verso un'unione creativa e di successo. Crescere insieme anche nelle relazioni lavorative, tra familiari, con gli amici e con sé stessi. Come far diventare ogni relazione più interessante e costruttiva. Una salute e benessere nelle relazioni che narra di un viaggio in 12 tappe fondamentali."**

Divertirsi apprendendo cosa poter costruire dalle relazioni con chi ci sta attorno è una delle chiavi più importanti della nostra felicità. Autore con Tiberio Faraci del libro "Come te non c'è nessuno", Macro Edizioni, il dott. Dominique Hort, chiropratico, vi racconterà come salute, colonna vertebrale e stati di consapevolezza si intrecciano nel successo delle nostre relazioni. Non è un segreto che tanti dei nostri dolori e delle nostre sofferenze anche fisiche siano causati da relazioni distruttive o disfunzionali. E se una parte del problema nascesse dalla salute della colonna e se ne fossimo inconsapevoli? Un aspetto poco conosciuto e molto affascinante della salute che potrà rilasciare potenzialità di gioia e crescita costruttiva, totalmente inaspettate.

## Sala VERDE

Domenica, 17 aprile 2011, dalle 15.00 alle 16.00

**"Sport e attività ricreative, come dare il meglio di sé e mantenere al massimo un grado di salute. Dal bambino che scopre sé stesso all'atleta che desidera il meglio da sé; dall'adulto che pratica per divertirsi alla persona anziana che desidera tenersi in movimento e in salute"**.

Il dott. Hort Dominique, chiropratico, per 14 anni ha seguito i giocatori dell'Hockey Club Lugano; annovera tra i suoi pazienti più vittoriosi il duplice campione del mondo di ciclismo Gianni Bugno, il duplice vincitore del giro d'Italia Ivan Gotti, il beniamino del ciclismo Ticinese, Mauro Gianetti, e la vice campionessa del mondo di nuoto, Flavia Rigamonti. Oltre ad aver fatto parte dello staff dell'A.C. Milan egli segue tantissimi sportivi giovani e adulti che stanno facendo della loro pratica una parte importante della loro vita. A cosa fare attenzione, cosa migliorare, cosa voler raggiungere, come affrontare l'attività fisica da molteplici punti di vista saranno i temi della conferenza. L'importanza di una sana attività sportiva o fisica oltre ai consigli nutritivi più importanti per chi usa maggiormente il proprio corpo sono le perle di saggezza che il dott. Hort condividerà con voi grazie ai suoi 20 anni d'esperienza.