

**Biografia:** **Marco Piffaretti**, Naturopata diplomato con autorizzazione cantonale al libero esercizio rilasciata dal Dipartimento della Sanità di Bellinzona . Socio A dell'Associazione Svizzera dei Naturopati, ha iniziato la sua attività nel campo della medicina naturale nel 1984. Diplomato in Naturopatia presso l'Istituto di Scienze Umane e Naturali di Parigi.

Ha in seguito acquisito nuove tecniche e strumenti, che integra per dare ad ogni persona che si rivolge a lui, la soluzione migliore in base alla dimensionalità costituzionale. Ha pure svolto da anni un lavoro personale nel campo delle energie , dell'approccio psicologico e di ricerca interiore.

L'approccio che utilizza in naturopatia, coniuga la tradizione delle terapie naturali con le più recenti scoperte tecnologiche della bioelettronica, una visione che va oltre i disturbi fisici, per trovare la risposta adeguata per ogni singolo individuo in quanto ogni persona è un universo unico.

**BIOSOURCES.ch** c/o Studio 3 Spazi  
Via G. Motta 6 - CH 6830 Chiasso  
Tel. +41(0)78/615.10.93 (Antonella)

[www.biosources.ch](http://www.biosources.ch) - [info@biosources.ch](mailto:info@biosources.ch)

Per ulteriori informazioni in merito a modalità di pagamento e iscrizioni contattare il no. +41 (0)78 615.10.93 (Antonella), +41(0)91 646.83.80 (Marco) oppure scrivere all'indirizzo e-mail: [info@biosources.ch](mailto:info@biosources.ch)

## **STUDIO 3 SPAZI - CHIASSO**

*Centro di Terapie Naturali  
presenta il corso di:*

### **MASSAGGIO ANTISTRESS**

Questo corso è indicato a tutte quelle persone che desiderano apprendere un sistema veramente efficace per controllare i propri livelli di stress legati ad esempio al miglioramento dei rapporti con gli altri, all'accrescimento della stima in se stessi, all'acquisizione di una maggiore concentrazione e in generale ad avere più entusiasmo

**Docente: Piffaretti Marco**



**9/10 marzo 2012**  
**durata del corso 16 ore (week end)**

**SEDE: Studio 3 Spazi**  
**Via G. Motta 6**  
**CH 6830 Chiasso**

## Modulo d'iscrizione

Da inviare a: BIOSOURCES Via G. Motta n°6, CH-6830 Chiasso

✂.....

Quota di partecipazione al corso Frs. 330. –

Partecipo al week-end del 9/10 marzo 2012 **Massaggio antistress**

Cognome \_\_\_\_\_ Nome \_\_\_\_\_

Via \_\_\_\_\_ CAP/Località \_\_\_\_\_

Tel. (abitazione) \_\_\_\_\_ Tel. (lavoro) \_\_\_\_\_

Cellulare \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_

Professione \_\_\_\_\_

Firma \_\_\_\_\_

**Le iscrizioni si intendono valide solo se accompagnate dall'avvenuto pagamento di un acconto di Frs. 100. –**

**L'importo è da versare a:**

**Biosources di A.Stancheris, 6839 Sagno**

**IBAN: CH41 8029 0000 0019 4276 2**

**Banca Raiffeisen Morbio-Vacallo, 6834 Morbio Inferiore**

**CCP 69-1195-7**

## **Massaggio Antistress**

La parola “**stress**” dall’inglese “sollecitazione”, “spinta”, sta ad indicare una risposta adattativa dell’individuo ai vari stimoli esterni. Lo stress comporta tensione muscolare e questa può arrestare lo stato di benessere. Il sistema muscolare è importantissimo perché altamente prioritario; quando è iperattivo, gli altri sistemi, come ad es. quelli responsabili della percezione delle sensazioni, dell’attenzione, delle attività cognitive, sono in stato di blocco parziale, in quanto impegnati nell’esecuzione di azioni importanti per la sopravvivenza come la fuga, l’attacco, la ricerca del cibo. I ritmi della vita moderna impongono un eccessivo utilizzo dei sensi esteroceettivi (vista e udito) che porta ad una graduale diminuzione della consapevolezza e quindi del potere sul nostro corpo. E’ come se la persona tendesse sempre più a vivere fuori del proprio corpo divenendo sempre più sorda alle sue esigenze. Il cervello diventa sempre più attivo e farà sempre più fatica a rallentare i propri cicli, instaurando stress, disturbi del sonno, della memoria, malattie neurodegenerative. Per stare veramente bene, essere in splendida forma o addirittura prevenire i problemi, bisogna imparare a rilassarci davvero, dedicando un po’ di tempo a noi stessi. Rilassarsi, significa lasciar andare le tensioni del corpo e della mente per consentire all’energia di fluire in modo armonico senza trovare quegli intoppi che alla fine creano le condizioni dello stress. L’efficacia del massaggio antistress è legata alla stimolazione della circolazione venosa e linfatica, alla rigenerazione nervosa, al rilassamento muscolare e all’aumentata capacità di escursione articolare. La mente entra in uno stato di rilassamento profondo, mentre l’organismo produce una maggiore quantità di endorfine (antidolorifici e antidepressivi naturali), e l’ormone della crescita e della longevità, responsabile della rigenerazione cellulare. Il risultato è un effetto ringiovanente ed un miglioramento della fisiologia del sistema immunitario. Il massaggio antistress promuove il riequilibrio energetico, un senso di benessere generale.

**www.biosources.ch**