

**Siamo lieti di annunciare un workshop informale sui tema della salute e benessere, dal titolo:**

## **“LE QUATTRO CHIAVI DEL BENESSERE”**



**Condotta dal Dr. Miles Reid  
Venerdì 30 Ottobre alle ore 19 fino alle 22.  
In Verona provincia**

**Questo seminario di 3-ore è stato concepito come un interscambio di domande e risposte, su questi tre argomenti:**

- **Quali sono le cose essenziali per mantenere uno stato di benessere?**

L'incontro sarà una presentazione del Dr. Miles Reid, un professionista di medicina integrativa da Los Angeles, California, che visiterà l'Europa per presentare questo seminario e per trattamenti individuali.

Il workshop è inteso per le persone interessate nella longevità e felicità, ed un approccio olistico alla loro salute.

La dinamica di questa lezione speciale avrà la forma di un colloquio interattivo intercalati con la pratica e la spiegazione di una serie di

dodici movimenti di Qigong per l'autoguarigione. Ci sarà anche una sessione guidata di silenzio dove i partecipanti saranno focalizzati a sperimentare il benessere.

**Luogo del seminario: Agriturismo La Pila, Via Pila, 42, Spinimbecco di Villabartolomea (Verona)**

**Orario: dalle 19 alle 23, Venerdì 30 Ottobre**

Opzioni per l'iscrizione:

- Solo partecipazione al seminario **55 Euro.**
- Programma di formazione professionale Sounder Sleep (sabato e domenica) e Seminario Le Quattro Chiavi del Benessere con Miles Reid (venerdì sera): **315 Euro.**

Informazioni e iscrizioni

**Centro Luce & Vita:**

**+39 0442 92454, cell. 338 4370584, cell. 335 8295710**

**Email [yoga.vita@libero.it](mailto:yoga.vita@libero.it)**

**[www.yogavita.it](http://www.yogavita.it)**

**Indirizzo Skype: nellocecon**

## **IL CONCETTO DI BENESSERE:**

Il concetto di benessere comprende l'idea di vedere sé stessi come esseri. Usiamo la parola essere e non persona, perché il termine essere ha una connotazione più ampia. Essere include l'aspetto fisico, *il corpo* ( come essere consapevole che abbiamo le ginocchia, le spalle, i gomiti e li percepiamo, vediamo come si sentono. Uno potrebbe anche essere consapevole come si sentono gli organi interni, il fegato, i polmoni). L'essere include anche i pensieri, ed emozioni, *la mente*, e c'è anche spazio per qualche cosa d'altro, più intangibile, qualche cosa di difficile da definire, ma che può essere certamente sperimentato, lo potremmo chiamare *spirito*, la capacità di sentirsi connessi dentro alle nostre parti e a ogni cosa che ci circonda.

## **DAL DR MILES REID:**

*" sono un professionista in medicina per la mente, corpo e spirito, o si potrebbe dire che pratico la medicina del benessere. Vorrei condividere con voi, durante questo*

*incontro di tre ore, la mia esperienza per favorire il benessere, ovvero l'integrazione di questi tre aspetti dell'essere in una unità coesa, e come la mente e lo spirito influenzano il corpo."*

## **LA GUARIGIONE**

La guarigione è un meccanismo interiore che l'organismo umano possiede, una forza trainante sofisticata e complessa.

Per natura, noi tendiamo alla guarigione; è lo stato del corpo più economico, in termini di costo energetico.

Perciò, abbiamo questa forza trainante a nostro favore, per tutto il tempo.

Quando mi ammalo, spesso penso a questo, di avere, dietro di me, un potente impulso e la capacità di curare quello che non sta funzionando.

Ci è stato insegnato che quando c'è una malattia, è un intervento esterno che causa la cura. Se un paziente ha una polmonite grave, e gli diamo l'antibiotico, crediamo che sia l'antibiotico che la cura, ma quello che fa l'antibiotico è di ridurre il numero di organismi antibiotici, come i batteri, a quei livelli dove il sovraccarico sistema immunitario si possa prendere cura degli invasori rimanenti. In definitiva, è il nostro meccanismo di guarigione, il nostro sistema immunitario, il vero responsabile della cura.

Così, dalla prospettiva della guarigione che proviene dal proprio interno, sia un modo per elevare le capacità di guarigione, e possiamo cercare "quello che c'è nella strada", che ostruisce la risposta di guarigione, e trovare il modo per ripulire, in modo che il corpo possa fare quello che è il suo lavoro spontaneo.

## **GLI ARGOMENTI**

Questi sono alcuni degli argomenti che andremmo ad affrontare e che hanno un impatto diretto verso il proprio benessere.

Che cosa dici a te stesso?

Che cosa mangi?

Come dormi alla notte?

Che cosa fai prima di andare a letto e subito dopo il risveglio?

Come sono le tue relazioni con gli altri?

## **DOV' È IL MOVIMENTO NELLA TUA VITA?**

L'etichetta della malattia è un componente importante che andiamo ad affrontare durante il seminario, poiché gli aspetti emotivi e sociali sono alcune delle cause sottostanti alla malattia. Il campo dell'immunologia neuro-endocrina ha fatto delle profonde scoperte sulla relazione tra queste componenti con le cellule e i tessuti nel corpo.

Se dici: "mi fai ammalare" o "questo non funzionerà!" o "mi odio" questo è quello che alle cellule viene comandato. La domanda ai partecipanti sarà: "come posso cambiare questa chimica nel mio corpo in una sorgente di benessere?"

Le quattro chiavi del benessere:

- 1- cosa dici a te stesso
- 2- che cosa mangi
- 3- come dormi
- 4- come ti relazioni con gli altri

## **VISITE CON IL DR. MILES REID**

nei giorni 29-30 ottobre e il 2 novembre.

Trovate due allegati.

Uno con le informazioni sul trattamento che offre al primo appuntamento con lui (si possono richiedere diversi appuntamenti in questo momento) e un altro con alcune testimonianze da parte di alcuni dei suoi pazienti. Per favore, se siete interessati a rivedere questo materiale, dando loro una ben precisa idea di cosa aspettarsi dal suo primo consultazione, e altri che vogliono (ci auguriamo che questa visita sia l'inizio di tante altre).

Allegato anche un link alla sua clinica di Los Angeles, dove si possono trovare abbondanti informazioni circa il loro lavoro:  
[www.tilomedical.com](http://www.tilomedical.com).

**DR. MILES REID**



Il Dr. Miles Reid è un Agopuntore Specializzato (titolo universitario valido per lo Stato della California) e diplomato in Agopuntura e Erbologia Cinese (titolo valido per gli Stati Uniti). Medico argentino, laureato presso l'Università di Medicina di Buenos Aires, specializzato in medicina familiare prima del suo trasferimento negli Stati Uniti. Ha completato con la lode il suo Dottorato in Medicina Tradizionale Cinese presso l'Università Yo San di Marina Rey in California dove attualmente è un docente della Facoltà.

Oltre al suo addestramento medico formale, il Dr. Reid ha un grande interesse per le tradizioni sciamaniche dell'antico Messico, con più di dieci anni di addestramento sotto la tutela del Dr. Carlos Castaneda.

Attualmente il Dr. Reid pratica medicina integrata nella sua clinica privata, Tilo Medical & Acupuncture, in West Los Angeles, California.

Maggiori informazioni su [www.tilomedical.com](http://www.tilomedical.com)