



eni polo sociale  
San Donato Milanese



with Amália Laura Seff, Ph.D.  
www.metodoaviva.com

## Eni Polo Sociale organizza dei corsi base del METODO AVIVA



**Il Metodo Aviva consiste in una serie di esercizi fisici specifici, un aiuto naturale, per mantenere la salute, per l'equilibrio ormonale e per risolvere questi problemi:**

### DELLA DONNA

RITARDO DEL CICLO MESTRUALE  
REGOLARE IL CICLO MESTRUALE  
(corto o lungo)  
MANCANZA DI MESTRUAZIONE  
MESTRUAZIONE PROLUNGATA  
DOLORI MESTRUALI  
SINDROME PREMESTRUALE  
GALATTORREA  
LATTOGENESI  
L'ANOVLAZIONE  
FIVET  
GRAVIDANZA DESIDERATA  
TUBE CHIUSE  
ABORTO SPONTANEO RIPETUTO

STITICHEZZA  
SOVRAPPESO  
INCONTINENZA  
PROLASSO DELL'UTERO  
PROLASSO DELLA VESCICA  
MENOPAUSA  
OSTEOPOROSI  
FRIGIDITÀ  
STRESS  
DEPRESSIONE  
PCOS  
CISTE E FIBROMA  
ENDOMETRIOSI  
INFERTILITÀ



### DELL'UOMO

PROBLEMI DELLA PROSTATA  
AUMENTA I VALORI DELLO SPERMIOGRAMMA  
INFERTILITÀ

Durante gli esercizi ginnici, vengono stimolati i punti riflessologici plantari e palmari (ipofisi, epifisi, tiroide, ovaie, etc.). Il corso si svolge accompagnato da una specifica musica allegra e ritmata. Gli esercizi si imparano in una lezione di 4 ore o in due lezioni di 2 ore, poi si pratica a casa! Possibilità per lezioni d'aggiornamento. Il corso base comprende il Metodo Aviva semplice di 18 esercizi, il Metodo abbreviato di 11 esercizi, esercizio chiamato „panico”, esercizio fare in qualunque tempo ed ovunque, misurazione pH ed il libro del Metodo Aviva.

I corsi saranno tenuti dall'istruttrice ufficiale del Metodo Aviva, **Seff Amalia Laura, Ph. D.**, nei giorni

**Corso base I: lunedì 17 e 24 settembre (2x2 ore), 18.00 – 20.00**

**Corso base II: sabato 22 settembre, 8.30 – 12.30**

Costo: **80 €** per i soci Eni Polo Sociale, **98 €** per le persone esterne

**IN OMAGGIO** un'ora d'aggiornamento

Il corso base si terrà presso lo spazio di Eni Polo Sociale in via Unica Bolgiano 2. Prenotazioni contattando la segreteria:

Tel: 02 520 42713 / 47108, email: polosociale@eni.com oppure Amalia: Tel: 3284636165, email: metodoavivamilano@gmail.com

[www.enipolosociale.com](http://www.enipolosociale.com)

**Loc.255\_18**

