



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'ANOVULAZIONE
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 1 e 8 ottobre (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 Belgiano 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

Loc.271_18

