

## PROGETTO YOGA PER UN'ADOZIONE

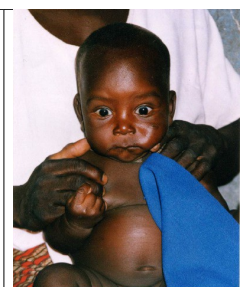
Il corso sarà condotto dal dott. Luigi Torchio, medico specializzato in medicina dello sport, attraverso una serie di incontri settimanali ogni lunedì dalle ore 19.45 alle 21 circa, compatibilmente con la disponibilità della palestra della **scuola media comunale (str. Valle Sauglio 3, Pecetto, ingresso a destra nella parte bassa del fabbricato)**. L'inizio del corso è stato fissato per lunedì 24 settembre 2018 e terminerà a fine maggio 2019, festività scolastiche escluse.

Le lezioni comprenderanno anche nozioni teoriche riguardanti la salute del corpo e della mente, ponendo particolare accento sulle principali cause di malattia, sui principi fondamentali per una corretta alimentazione ed approfondendo la conoscenza dei principali metodi di riequilibrio ed autoguarigione. Il corso introdurrà gli allievi alla pratica delle principali posizioni Yoga, riservando particolare attenzione a quelle che sciolgono le tensioni muscolari responsabili dei disturbi dolorosi alla colonna vertebrale e alle spalle. Gli ultimi venti minuti di ogni lezione saranno dedicati allo studio delle tecniche di respirazione e di meditazione, completando così con il rilassamento della mente questo percorso rivolto al raggiungimento del benessere fisico e dell'armonia interiore.

Il **corso sarà gratuito** e l'unica quota richiesta sarà un contributo per le spese, fissato in **60,00 euro all'anno** da versare al momento dell'iscrizione (per la polizza individuale infortuni e responsabilità civile valida per un anno, e per le spese pulizia palestra). **Tutto l'incasso, detratte le spese, sarà versato in beneficenza.** Il numero di iscritti sarà limitato a 120/150 persone, a seconda dello spazio a disposizione.

### ADOZIONI

E' con grande piacere che il dott. Torchio e i partecipanti del corso comunicano che, grazie all'alto numero di iscritti, si è riusciti a sostenere le spese assicurative avanzando ancora una cifra sufficiente per oltre **venti adozioni a distanza**. E così, nello sperduto stato del Burkina Faso, in Africa, **un bimbo ormai di quasi 19 anni di nome Amado Kondombo** ed altri bimbi più piccoli stanno aspettando un ulteriore sostentamento per vivere dignitosamente anche nel prossimo anno. Grazie a questa iniziativa in 18 anni sono stati versati **oltre 76.000,00 euro**



### Dott. LUIGI TORCHIO

Medico specializzato in medicina dello sport, si è dedicato allo studio della medicina naturale, approfondendo il significato della malattia ed i poteri di autoguarigione della mente. Agopuntore, ipnotista, sta studiando l'integrazione delle antiche dottrine con la scienza medica attuale. Da trent'anni organizza corsi di yoga e tecniche di rilassamento. Fra le sue diverse pubblicazioni ricordiamo il libro intitolato "Sai Baba parla di alimentazione e salute" ed. il punto d'Incontro, giunto alla sua quinta edizione. Già docente di omeopatia per l'istituto Riza, ha collaborato ai corsi di formazione per insegnanti di yoga Isyco a Torino e Milano, ed è consulente di medicina naturale per alcune riviste fra le quali "Focus" e "Vivere sani e belli" "Star bene" e per alcuni programmi televisivi (TG2 salute). E' stato docente di biologia e nutrizione alla "st John International University" a Torino.

### MODULO D'ISCRIZIONE

Nome.....Cognome.....  
Indirizzo.....CAP.....  
Città.....Prov.....Cod.Fisc.....  
Tel.....Data di nascita.....E/mail(stampatello):  
.....

**Dr. Luigi Torchio - corso Agnelli 119 - 10134 Torino – tel. 011 3174634**

[ltorchio@libero.it](mailto:ltorchio@libero.it)

[www.medicinadolce.it](http://www.medicinadolce.it)