

## PROGETTO YOGA PER UN'ADOZIONE

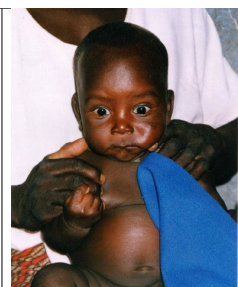
Il corso sarà condotto dal dott. Luigi Torchio, medico specializzato in medicina dello sport, attraverso una serie di incontri settimanali ogni venerdì dalle ore 19 alle 20.10 circa, compatibilmente con la disponibilità della palestra della **scuola media comunale (str. Valle Sauglio 3, Pecetto, ingresso a destra nella parte bassa del fabbricato)**. L'inizio del corso è stato fissato per venerdì 30 settembre 2011 e terminerà a fine maggio 2012, 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 sciogliono 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. Le lezioni saranno in parte dedicate allo studio di tecniche di depurazione del corpo e di prevenzione della malattia attraverso la corretta alimentazione.

Il **corso sarà gratuito** e l'unica quota richiesta sarà un contributo per gli obblighi assicurativi fissato in 35,00 euro da versare al momento dell'iscrizione (polizza infortuni e responsabilità civile valida per un anno, spese pulizia palestra), e **l'indispensabile certificato di sana e robusta costituzione**, ottenibile presso il proprio medico curante. Il numero massimo di iscritti sarà limitato a 150 persone.

### ADOZIONE

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  **dodici adozioni a distanza**. E così, nello sperduto stato del Burkina Faso, in Africa, **un bimbo di quasi sei anni di nome Amado Kondombo** ed altri bimbi più piccoli stanno aspettando un ulteriore sostentamento per vivere dignitosamente anche nel prossimo anno. Ci auguriamo di poter continuare questa splendida iniziativa.



### 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 oltre venti anni organizza corsi di yoga e tecniche di rilassamento ed è docente presso la scuola di formazione insegnanti yoga Isyco. Ogni anno si reca in India per attingere dall'esperienza diretta della vita in monastero nuove conoscenze e possibilità terapeutiche. Ha pubblicato il libro intitolato "Sai Baba parla di alimentazione e salute" edizioni il punto d'Incontro, giunto alla quarta edizione. Docente di omeopatia per l'istituto Riza, collabora come consulente di medicina naturale per alcune riviste fra le quali "Focus" e "Vivere sani e belli" "Come stai" e per alcuni programmi televisivi (TG2 salute).

### MODULO D'ISCRIZIONE

Nome.....Cognome.....Indirizzo.....  
.....CAP.....Città.....Prov...  
Cod. Fisc.....Tel.....  
Data di nascita.....Certificato di idoneità all'attività sportiva.....  
E/mail(stampatello):.....FIRMA.....

Per ulteriori informazioni contattare la Sig. Cucco Graziella, ufficio anagrafe di Pecetto, il Lun.-Mer.-Ven. dalle 8.30 alle 10.30, tutti i pomeriggi dalle 16 alle 17 tranne Ven. tel. 011 – 8609218/9

**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)