



STUDIO RIEFOLI

Educazione Posturale, Nutrizione Vegetale e Movimento per la Buona Salute di Corpo-Mente-Spirito

Nasce a Milano lo **Studio Riefoli** del **Dr. Michele Riefoli**,
in Via Desenzano 8 (MM Gambara),
dove un **Team di esperti della buona salute olistica**
si prende cura di te a 360° grazie a:
Consulenze Alimentari Veganic, Trattamenti Posturali e Relax, Programmi Detox,
Master per Nutrizionisti Veganic (creditici ECM),
Percorsi Individuali Personalizzati, Workshop e Corsi di gruppo di
Educazione Posturale, Eco-Yoga, Eco-Erboristeria,
Danzaterapia & Movimento Creativo, YogArmony Dance,
Danze dal Mondo & Balli di Gruppo
per adulti, bambini, ragazzi, anziani, donne in gravidanza, persone con disabilità.

LE ATTIVITÀ DELLO STUDIO RIEFOLI

PER ADULTI E BAMBINI

1. **ALIMENTAZIONE VEGETALE E INTEGRALE**
2. **MASTER PER NUTRIZIONISTI VEGANIC**
3. **PROGRAMMI DETOX**
4. **EDUCAZIONE POSTURALE**
5. **ECO-YOGA**
6. **DANZATERAPIA E MOVIMENTO CREATIVO**
7. **DANZE DAL MONDO: FLAMENCO, GIPSY, KABELIA INDIANA & BOLLYYWOOD, BALLI DI GRUPPO**
8. **YOGARMONY DANCE**
9. **ECO-ERBORISTERIA**

Insegnanti qualificati e di lunga esperienza
Su richiesta organizziamo corsi e workshop in tutta Italia e all'estero

Dott. MICHELE RIEFOLI



Dottore in Scienze Motorie

Ideatore del metodo Ecologia dell'Organismo di Educazione alla salute naturale

Esperto di Alimentazione Naturale a base vegetale e integrale (Sistema Veganic)

Esperto di Educazione Posturale, tecniche antistress e programmi Detox

Direttore e docente del Master per Educatori, Consulenti e Nutrizionisti Veganic

Docente Formatore nel Life Style Seminar promosso da Be4eat con la supervisione del Prof. T. Colin Campbell

Membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani

NUTRIZIONE



Dr. Michele Riefoli - Dottore in Scienze Motorie, Ideatore del metodo Ecologia dell'Organismo di Educazione alla salute naturale - Esperto di Alimentazione Naturale a base vegetale e integrale (Sistema Veganic) - Esperto di Educazione Posturale, EcoYoga, tecniche antistress e programmi Detox - Direttore e docente formatore del Master per Educatori, Consulenti e Nutrizionisti Veganic

ALIMENTAZIONE VEGANIC - (Alimentazione Naturale Integrale Consapevole a base vegetale)

Il sistema Veganic, dal 1985 promuove un modo di alimentarsi che dà energia e benessere a tutti e ad ogni età. Recenti studi scientifici confermano i benefici dell'alimentazione vegetale e integrale per la prevenzione e la cura di molte patologie.

Benefici:

- Aumento dei livelli di energia e dello stato di benessere generale
- Miglioramento delle funzioni digestive e intestinali
- Potenziamento delle difese naturali e recupero del proprio peso forma

RAPPORTO MENTE-CIBO: sedute individuali e corsi di gruppo su un tema di grande interesse.

Obiettivi:

- Riconoscere le cause fisiche e mentali della dipendenza dal cibo
- Diventare più consapevoli dei propri schemi mentali attivi in relazione all'alimentazione
- Recuperare un sano ed equilibrato rapporto col cibo

SEMI-DIGIUNO VEGANIC: settimane Detox individuali e di gruppo.

Benefici:

- Depurare cellule, sangue e tessuto connettivo
- Ringiovanire e rigenerare l'intero organismo
- Vivere un'esperienza formativa unica di "osservazione con distacco " dal cibo

MASTER VEGANIC: formazione annuale per Educatori Alimentari e Nutrizionisti Veganic (crediti ECM).

Obiettivi:

- Diventare un vero esperto della salute con l'alimentazione vegetale integrale
- Fare parte di una rete di professionisti del benessere
- Contribuire alla ricerca scientifica

CORSI DI CUCINA VEGANIC: lezioni individuali e workshop di gruppo.

Obiettivi:

- Imparare a gestire in piena autonomia la propria alimentazione naturale salutista
- Apprendere nuove e gustose ricette
- Sperimentare il piacere che fa bene



EDUCAZIONE POSTURALE

EDUCAZIONE POSTURALE GLOBALE (E.P.G.) – Nel corso vengono proposti molteplici esercizi di rieducazione posturale e motoria. Si tratta di un percorso di consapevolezza integrata che prevede l'apprendimento di un metodo efficace per gestire il proprio corpo garantendosi un'ottimale qualità della vita.

Benefici:

- Prevenzione e cura dei dolori osteo-muscolo-articolari
- Aumento della flessibilità ed elasticità articolare
- Miglioramento delle prestazioni fisiche e sportive



Dr. Luca Mongiardini - Chinesiologo Professionista, specializzato in Rieducazione Posturale e Motoria e in terapia posturale su Pancafit®. Master Internazionale in Nutrizione e Dietetica Applicata presso l'Università Politecnica delle Marche; Master Veganic in Educazione e Consulenza Alimentare.

ECOYOGA

ECOYOGA – Lo Yoga di Ecologia dell'Organismo

Una selezione accurata ed efficace di posture, tecniche di rilassamento, regole igieniche e consapevolezza di Sé. Nel corso vengono proposti numerosi consigli per mantenere corpo e mente in piena salute ed efficienza.

Benefici:

- Aumento dei livelli di energia durante il giorno
- Miglioramento della qualità del sonno, del respiro e del metabolismo
- Maggiore elasticità fisica e mentale



Dr. Giovanni Castellani - Chinesiologo Clinico Professionista, specializzato in Rieducazione Posturale e Motoria. Insegnante qualificato di Eco-Yoga. Master Internazionale di 2° Livello in Nutrizione e Dietetica Applicata presso l'Università Politecnica delle Marche; Master Veganic in Educazione e Consulenza Alimentare.

DANZA, MOVIMENTO CREATIVO e YOGARMONY

La Danza e il Movimento, insieme alla Musica, si prendono cura della persona nella sua globalità. **DanzaTerapia & Movimento Creativo** per esprimersi creativamente nella musica e ritrovare il contatto profondo con se stessi; **Danze dal Mondo & Balli di Gruppo** (Flamenco, Gipsy, Danze Indiane Kalbelia e Bollywood, Sud Italia) per riscoprire la gioia di danzare in gruppo, con il piacere di un corpo più sano, più bello ed armonioso; **YogArmony Dance**, lo Yoga Danzato, per la pace interiore e la presenza nel Qui ed Ora.

Benefici:

- Ritrovare e mantenere la buona forma fisica e l'equilibrio di Corpo-Mente-Spirito
- Allenare e tonificare la muscolatura, rendendola più elastica, fluida ed elegante nel movimento
- Liberarsi dallo stress, migliorando la respirazione e la circolazione
- Migliorare la postura e il senso ritmico
- Ritrovare e mantenere la pace interiore, la concentrazione, aumentando l'energia vitale
- Divertirsi e socializzare costruttivamente



Dott. ssa Melissa Mattiussi – DanzaTerapeuta riconosciuta Apid, giornalista, laureata in Lettere Moderne. Danzatrice professionista formatasi attraverso: Danza Classica (metodo Royal Academy of Dancing di Londra), Modern Dance, Flamenco, Danze Gitane, Indiane ed Etniche, Yoga. Master Veganic in Educazione e Consulenza Alimentare.

ECO-ERBORISTERIA

Incontri formativi e laboratori pratici rivolti alla conoscenza, alla preparazione ed al corretto utilizzo di prodotti erboristici, cosmetici e per l'igiene della persona e della casa, con particolare riguardo ai concetti di benessere psico-fisico, eco-dermo-compatibilità, sostenibilità ambientale e sensibilità vegana.

Benefici:

- Ridurre l'impatto inquinante sull'organismo utilizzando prodotti naturali, ecologici e vegani al 100%
- Conoscere e utilizzare il potere terapeutico delle piante medicinali e delle piante alimentari
- Imparare a leggere le etichette per scegliere in modo consapevole e risparmiare sulla spesa



Dr. Luigi Romiti - Laurea in Scienze e Tecniche Erboristiche, Corso di perfezionamento universitario in Integratori alimentari ed erboristici, membro del Comitato Scientifico di Associazione Vegani Italiani. Docente e formatore, tiene corsi e laboratori teorico-pratici.

CONTATTI



Via Desenzano 8 - 20146 Milano (Italy) - Tel. 02 83425102

Segreteria: segreteria.riefoli@gmail.com – www.micheleriefoli.it - www.veganic.it