

Indice

LA STORIA E LA MISSION LETTERA DAL DIRETTORE

PAG. 5

IL PROGETTO RACCONTATO IN TV

UNA VISIONE
CHE GUARDA AL FUTURO

PAG. 7

IL COWORKING SANITARIO

- Osteopatia PAG. 9
- Fisioterapia PAG. 11
- Ortopedia PAG. 13
- Nutrizione PAG. 15
- Psicoterapia PAG. 17
- Fitness Boutique PAG. 19

SALA CORSI

- Yoga PAG. 21
- Tonificazione e dimagrimento PAG. 21
- Ginnastica posturale PAG. 22
- Ginnastica dolce PAG. 22
- Pilates PAG. 22

LABORATORI

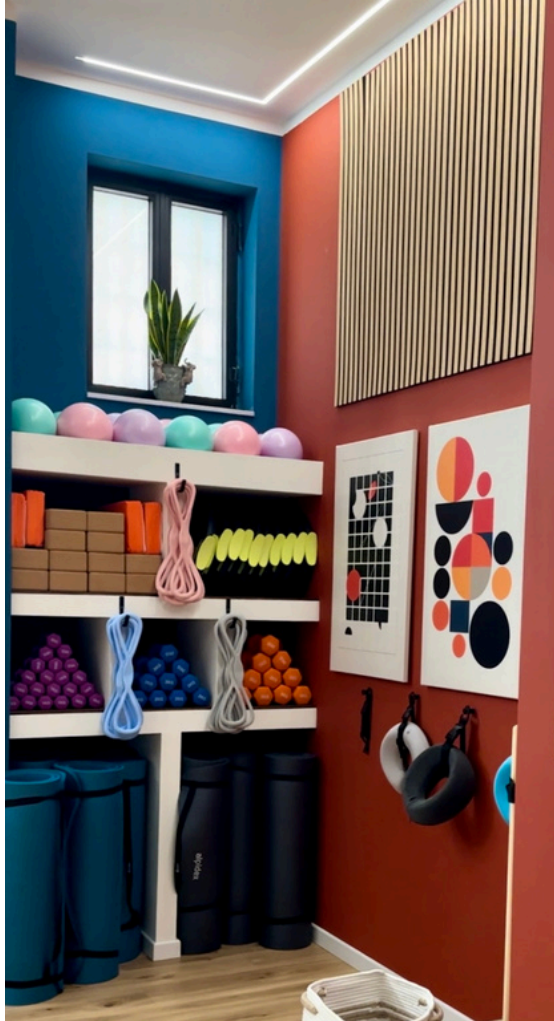
- Teatroterapia PAG. 23
- Training Autogeno: metodo Shultz PAG. 23
- Mindfulness PAG. 25
- Meditazione sonora con campane tibetane PAG. 26

TRATTAMENTI

LE NOSTRE SELEZIONI
PER IL BENESSERE

PAG. 27

- Kirei Kobido PAG. 28
- Shiatsu PAG. 29
- Massaggio californiano PAG. 31
- Massaggio svedese PAG. 31
- Lomi lomi PAG. 31
- Trattamento drenante anticellulite PAG. 31



CENTRO DI FORMAZIONE

PAG. 33

UNO SPAZIO A DISPOSIZIONE PER I TUOI EVENTI

PAG. 35

IL NOSTRO TEAM OFFICINALE

- Team Sanitario PAG. 36
- Team Front Office PAG. 37
- Team Fitness/Benessere PAG. 38

BACKSTAGE E CURIOSITÀ

PRIMA DI DIVENTARE OFFICINE

PAG. 39





Dal nostro direttore

Una visione prima ancora di un luogo

Cari lettori,

viviamo in un tempo in cui la salute viene spesso raccontata attraverso sintomi, diagnosi e terapie. Eppure, ogni giorno, incontriamo persone che ci ricordano una verità molto più profonda: **dietro ogni dolore esiste una storia, dietro ogni corpo una mente, dietro ogni mente uno spirito che cerca equilibrio**. È da questa consapevolezza che sono nate Le Officine della Salute.

Non semplicemente un centro sanitario, ma un luogo pensato **per accogliere la persona nella sua interezza**. Un luogo in cui la medicina incontra il movimento, la prevenzione dialoga con la cura e il benessere non è un lusso, ma una scelta quotidiana. Abbiamo scelto il nome Officine perché ogni trasformazione richiede lavoro, competenza e dedizione. Officinale nel senso di curativo, **come in un'antica bottega**, ogni professionista mette la propria esperienza al servizio di un obiettivo comune: **aiutare ogni persona a ritrovare il proprio equilibrio**.

In queste pagine troverete professionisti, idee, approfondimenti scientifici, percorsi di benessere, storie e strumenti concreti per comprendere meglio il vostro corpo, la vostra mente e ciò che li unisce. Non vogliamo offrirvi risposte semplici. Vorremmo piuttosto accompagnarvi verso domande più profonde.

Perché **crediamo che la salute non sia soltanto l'assenza della malattia, ma la capacità di vivere con energia, consapevolezza e armonia**. Se questa rivista riuscirà anche solo ad accendere una nuova curiosità, a cambiare una prospettiva o a far nascere il desiderio di prendersi maggiormente cura di sé, allora avrà raggiunto il suo scopo. Vi auguro una buona lettura, con l'auspicio che ogni pagina possa diventare un piccolo passo verso una vita più sana, più consapevole e più autentica.

Con stima,

Francesco Mendola





Una visione che guarda al futuro

**Ne abbiamo parlato
con la giornalista
Roberta Giuffrè**



Recentemente il Dott. **Francesco Mendola**, fondatore e Direttore de **Le Officine della Salute**, è stato ospite negli studi di **Tele One** per raccontare il **progetto che ha dato vita al centro e la visione che continua a guidarne lo sviluppo**. Nel corso dell'intervista è stato condiviso il desiderio di creare a Palermo un luogo capace di superare il concetto tradizionale di struttura sanitaria, **dando vita a uno spazio in cui salute, prevenzione, movimento, benessere e crescita personale possano convivere in armonia**. **Le Officine della Salute** nascono dalla convinzione che ogni persona **meriti di essere accolta nella sua globalità**, attraverso un percorso che metta **in relazione corpo, mente e spirito**, valorizzando competenze diverse all'interno di un'unica visione. L'intervista è stata anche l'occasione per raccontare il percorso che ha portato alla realizzazione di questo progetto e l'impegno quotidiano nel costruire una realtà innovativa, capace di offrire ai cittadini un nuovo modo di vivere la salute: più consapevole, più umano e orientato alla qualità della vita. **Le Officine della Salute** non rappresentano un punto di arrivo, ma l'inizio di un progetto destinato a crescere insieme alle persone che ogni giorno scelgono di affidarsi a noi.





Osteopatia

Ascoltare il corpo per comprenderne il linguaggio

Nata alla fine dell'Ottocento grazie al medico americano Andrew Taylor Still, l'osteopatia è una disciplina manuale che considera il corpo come un'unità, nella quale struttura e funzione sono profondamente connesse.

Attraverso una valutazione globale e un trattamento personalizzato, **l'osteopatia mira a favorire il naturale equilibrio dell'organismo, migliorando la mobilità dei tessuti e sostenendo la capacità del corpo di adattarsi e autoregolarsi.**

È rivolta a persone di ogni età: **dal neonato all'anziano, dagli sportivi a chi trascorre molte ore seduto, fino alle donne in gravidanza.** Può essere un valido supporto in presenza di dolori muscolo-scheletrici, disturbi posturali, disturbi a carico del sistema viscerale, cefalee miotensive, disturbi ginecologici, capogiri e in numerose condizioni che influenzano la qualità della vita. L'obiettivo dell'osteopata non è trattare soltanto il sintomo, ma **comprendere la persona nella sua globalità**, ricercando l'origine delle alterazioni che hanno portato alla comparsa del disturbo.

"Ogni corpo racconta una storia. L'osteopatia inizia ascoltandola."

Curare un sintomo può dare sollievo. Ritrovare un equilibrio può cambiare una vita." Quest'ultimo rappresenta molto bene la filosofia de Le Officine della Salute: non promette risultati, ma comunica una visione della salute che va oltre il trattamento del singolo disturbo.





Fisioterapia

Restituire movimento Restituire libertà

Il movimento è il linguaggio della vita. Restituirgli libertà significa **restituire qualità alla persona.** La fisioterapia è una disciplina sanitaria che si occupa della **prevenzione, della valutazione, del trattamento e del recupero delle alterazioni del movimento e delle funzioni corporee** conseguenti a traumi, interventi chirurgici, patologie ortopediche, neurologiche, respiratorie e croniche. Ogni dolore, ogni limitazione funzionale e ogni difficoltà nel movimento raccontano una storia diversa. Per questo motivo un percorso fisioterapico efficace non può limitarsi ad alleviare il sintomo, ma deve **comprenderne le cause, rispettare i tempi biologici della guarigione e accompagnare la persona verso il recupero della propria autonomia.**

Alle **Officine della Salute** crediamo che la fisioterapia sia molto più di un trattamento: è un percorso costruito insieme al paziente. Ogni programma nasce da un'attenta valutazione funzionale e viene personalizzato in base alle esigenze, agli obiettivi e allo stile di vita della persona, integrando terapia manuale, esercizio terapeutico, tecnologie innovative e strategie di prevenzione.

La nostra struttura è stata progettata per offrire **un ambiente in cui il recupero funzionale possa proseguire oltre la seduta terapeutica.** Grazie alla presenza di **un'area dedicata al Medical Fitness,** dotata di **sistemi di allenamento robotizzati** e seguita da **professionisti qualificati,** il percorso può evolvere dalla cura al mantenimento dei risultati, fino al **miglioramento della performance e della qualità della vita.**





Ortopedia, esperienza e innovazione al servizio della persona

Dott. Valenti, da dove nasce il suo percorso professionale?

Mi sono laureato in Medicina e Chirurgia all'Università degli Studi di Palermo nel 1980, specializzandomi successivamente in Ortopedia e Traumatologia e in Medicina dello Sport. Ho lavorato nelle Divisioni di Ortopedia e Traumatologia degli ospedali di Cuorgnè e Martini Nuovo di Torino.

Una parte importante della sua carriera è però legata a Palermo.

Certamente. Dal 1991 al 2008 ho diretto l'Unità Operativa Complessa di Ortopedia e Traumatologia dell'Ospedale Buccheri La Ferla Fatebenefratelli di Palermo, ricoprendo anche l'incarico di Direttore del Dipartimento di Chirurgia, proseguendo poi con l'attività chirurgica presso diverse strutture accreditate con il Servizio Sanitario Nazionale.

Qual è diventato, negli anni, il principale ambito della sua attività chirurgica?

Da oltre trent'anni mi occupo in particolare di **chirurgia protesica dell'anca e del ginocchio**, sia nei primi impianti sia negli interventi di revisione. È un campo al quale ho dedicato gran parte della mia attività chirurgica e scientifica.

E l'insegnamento?

È sempre stato una parte importante del mio percorso. Sono stato professore a contratto presso l'Università degli Studi di Palermo nelle Scuole di Specializzazione in Ortopedia e Traumatologia, Medicina dello Sport e Medicina Fisica e Riabilitativa.

E adesso?

Ora attingo all'esperienza maturata in tanti anni di attività clinica, chirurgica, scientifica e accademica per affrontare ogni caso con attenzione, competenza e una valutazione costruita sulle esigenze della singola persona.





**Il primo dialogo
quotidiano
con il nostro corpo**



Nutrizione

Quanto conosci davvero i bisogni del tuo corpo?

Ogni pasto è un'opportunità per costruire salute. L'alimentazione è molto più di un insieme di calorie o di una semplice dieta: **è uno degli strumenti più efficaci per promuovere il benessere, prevenire numerose patologie e migliorare la qualità della vita.**

Ogni persona ha esigenze, obiettivi e caratteristiche uniche. Per questo un **percorso nutrizionale efficace** non può basarsi su schemi standardizzati, ma **deve essere costruito ascoltando la storia, lo stile di vita e le necessità individuali.** Che si tratti di ritrovare il proprio equilibrio, migliorare la composizione corporea, supportare una condizione clinica o ottimizzare la performance sportiva, **la nutrizione rappresenta un percorso di consapevolezza che accompagna la persona verso un cambiamento duraturo.** Mangiare bene non significa seguire una dieta. Significa **imparare a prendersi cura di sé, ogni giorno. Nutrirsi significa instaurare un dialogo quotidiano con il proprio corpo.** Ogni alimento rappresenta un'informazione che influenza il nostro metabolismo, il sistema ormonale, il microbiota intestinale e persino il nostro benessere emotivo. Per questo la nutrizione non è soltanto una scelta alimentare, ma **un percorso di consapevolezza che aiuta la persona a ritrovare equilibrio, vitalità e salute nel tempo.**

Ogni cambiamento importante inizia con una scelta. Scegliere di affidarsi a un professionista della nutrizione significa imparare a conoscere il proprio corpo, comprendere i suoi bisogni e costruire uno stile di vita che favorisca salute, energia e benessere duraturi. **Un piccolo passo oggi può trasformarsi in un grande beneficio per il domani.**





**Ogni cambiamento
autentico nasce
da un nuovo modo
di guardarsi
dentro**



Psicoterapia

Lasciamo andare i soliti luoghi comuni

Prendersi cura della mente significa prendersi cura della propria vita.

La psicoterapia è un **percorso di conoscenza, cambiamento e crescita personale** che accompagna la persona nell'affrontare momenti di difficoltà, sofferenza o trasformazione. Attraverso il dialogo, l'ascolto e strumenti scientificamente validati, **aiuta a comprendere le proprie emozioni, i propri pensieri e i modelli relazionali che influenzano il modo di vivere.**

Ogni esperienza lascia un segno. Alcune rafforzano, altre feriscono. La psicoterapia offre **uno spazio protetto in cui dare significato a ciò che si vive, elaborare il dolore e riscoprire risorse** che spesso rimangono nascoste dalla fatica quotidiana. Non è un percorso rivolto esclusivamente a chi soffre di un disturbo psicologico. È indicata **per chiunque desideri affrontare con maggiore consapevolezza cambiamenti importanti, difficoltà relazionali, ansia, stress, lutti, crisi personali** o semplicemente senta il bisogno di conoscersi più profondamente e migliorare il proprio equilibrio emotivo.

Alle Officine della Salute crediamo che la salute non possa esistere senza il benessere della mente. Per questo abbiamo scelto di dedicare uno spazio importante alla psicoterapia, integrandola in una **visione della persona che considera corpo, mente e spirito come parti di un unico equilibrio.**

Intraprendere un percorso psicoterapeutico significa concedersi il tempo di ascoltarsi, comprendersi e costruire nuove possibilità. Perché **chiedere aiuto non è un segno di fragilità, ma uno dei più autentici gesti di coraggio verso sé stessi.**





Fitness Boutique

PERCHÉ LA FITNESS BOUTIQUE DELLE OFFICINE DELLA SALUTE È DIVERSA DA UNA NORMALE PALESTRA?

Perché qui l'allenamento nasce da un progetto costruito sulla persona. Ogni percorso viene seguito dai nostri trainers all'interno di uno spazio riservato, progettato per garantire concentrazione, comfort e qualità dell'esperienza. L'obiettivo non è soltanto migliorare la forma fisica, ma accompagnare ogni persona verso un benessere duraturo, conciliando salute, prestazione ed esigenze estetiche.

QUALE RUOLO HA LA TECNOLOGIA DURANTE L'ALLENAMENTO?

Abbiamo scelto di integrare un sistema robotico di ultima generazione con intelligenza artificiale, utilizzato e programmato dai nostri trainer. La macchina si adatta alle caratteristiche dell'utilizzatore, analizza il movimento e modula il lavoro in funzione degli obiettivi, rendendo ogni allenamento più preciso, sicuro ed efficace. Il sistema permette inoltre di lavorare anche con carichi importanti (oltre i 100 kg) mantenendo elevati standard di sicurezza e migliorando il reclutamento muscolare rispetto al tradizionale allenamento contro gravità.

QUANTO CONTA L'AMBIENTE IN CUI CI SI ALLENA?

Molto. Abbiamo creato una sala esclusiva, curata in ogni dettaglio, con un'atmosfera rilassante e un sistema audio diffuso dall'alto che rende l'allenamento più piacevole e immersivo. Ogni ambiente gode dei benefici garantiti dal nostro esclusivo impianto di ventilazione meccanica controllata che filtra, ossigena e purifica l'aria, rendendo già l'atto del respirare un momento di benessere. Il contesto contribuisce alla qualità dell'esperienza e alla costanza nel tempo.





ATTENZIONE AI DETTAGLI

Il pavimento della nostra sala corsi presenta anch'esso una componente materica, è realizzato completamente da polvere di roccia organica, prodotta in India.



Sala Corsi

YOGA

L'EQUILIBRIO TRA CORPO, MENTE E SPIRITO

Lo Yoga è una disciplina millenaria che nasce in Oriente come percorso di armonizzazione dell'essere umano. Attraverso posture (asana), tecniche di respirazione (pranayama) e momenti di concentrazione, favorisce un profondo equilibrio tra corpo, mente e spirito.

La pratica migliora flessibilità, forza, mobilità articolare ed equilibrio, contribuendo contemporaneamente a ridurre tensioni fisiche e stress emotivo. Respirare con consapevolezza significa rallentare il ritmo frenetico della quotidianità, recuperando presenza e serenità.

Alle Officine della Salute, lo Yoga viene proposto come un percorso accessibile a tutti, indipendentemente dall'età o dal livello di esperienza. Ogni lezione diventa un'occasione per ascoltare il proprio corpo, migliorare il benessere psicofisico e riscoprire il piacere del movimento consapevole. Inoltre, il nostro impianto VMC filtra, purifica e riossigena l'aria.

"Ogni respiro è un ritorno a sé stessi."

TONIFICAZIONE E DIMAGRIMENTO

PIÙ ENERGIA, PIÙ FORZA, PIÙ SALUTE

I percorsi di Tonificazione e Dimagrimento sono pensati per migliorare la forma fisica attraverso allenamenti progressivi e personalizzati. L'obiettivo non è solo perdere peso, ma sviluppare forza, migliorare la composizione corporea e costruire uno stile di vita sano e duraturo. Perché il vero risultato non è quello che si vede allo specchio, ma quello che si vive ogni giorno.

"Prendersi cura del proprio corpo è il primo passo verso una vita più sana."



GINNASTICA POSTURALE E GINNASTICA DOLCE

RITROVARE L'EQUILIBRIO DEL CORPO

La Ginnastica Posturale è un percorso finalizzato al miglioramento della qualità del movimento attraverso esercizi mirati, respirazione e presa di coscienza del proprio corpo. Le abitudini quotidiane, il lavoro sedentario, i gesti ripetitivi e lo stress possono alterare gli equilibri muscolari e articolari, favorendo la comparsa di dolori e limitazioni funzionali.

Attraverso un lavoro graduale e personalizzato, la Ginnastica Posturale, così come la ginnastica dolce aiutano a migliorare la mobilità, la flessibilità, l'equilibrio e la coordinazione, contribuendo a prevenire e a curare numerosi disturbi dell'apparato muscolo-scheletrico.

Alle Officine della Salute, questi percorsi sono guidati da professionisti sanitari che integrano le più moderne conoscenze sulla biomeccanica con una visione globale della persona.

"Con noi, cambia il modo di vivere ogni movimento."

PILATES

LA FORZA NASCE DAL CONTROLLO

Ideato da Joseph Pilates all'inizio del Novecento, il Pilates è un metodo di allenamento che sviluppa forza, controllo motorio, coordinazione e consapevolezza del movimento. Attraverso esercizi eseguiti con precisione e fluidità, si rinforza la muscolatura profonda, si migliora la postura e si aumenta la stabilità della colonna vertebrale e del bacino. Il lavoro sul "Core", considerato il centro di controllo del corpo, rende il movimento più efficiente e armonioso. Il Pilates è indicato sia per chi desidera migliorare la propria forma fisica sia per chi necessita di recuperare funzionalità dopo periodi di inattività o di prevenire sovraccarichi muscolo-articolari. Alle Officine della Salute, ogni esercizio viene adattato alle caratteristiche della persona, affinché il movimento diventi uno strumento di salute e non una fonte di stress per il corpo.

"Controllare il movimento significa conoscere il proprio corpo."



TEATROTERAPIA

IL TEATRO COME SPAZIO DI ESPRESSIONE, RELAZIONE E CONSAPEVOLEZZA

La **Teatroterapia** utilizza il linguaggio e gli strumenti del teatro **per creare uno spazio protetto in cui esplorare emozioni, vissuti e modalità di relazione**. Attraverso il corpo, la voce, il movimento, l'improvvisazione e il gioco dei ruoli, la persona può **sperimentare modi nuovi di esprimersi e di entrare in contatto con sé stessa e con gli altri**. Non è necessario saper recitare: il valore dell'esperienza non è nella performance, ma nel percorso. **Il teatro diventa uno strumento** attraverso cui dare forma a ciò che spesso è difficile raccontare soltanto con le parole. All'interno de **Le Officine della Salute**, la **Teatroterapia** si inserisce nei laboratori dedicati alla persona e alla dimensione psicofisica, in coerenza con **una visione della salute** che considera corpo, mente, emozioni e relazioni parti di **un unico equilibrio**. **"Non si sale sul palco per diventare qualcun altro. A volte, si sale sul palco per incontrare qualcosa di sé."**





TRAINING AUTOGENO: METODO SHULTZ

RITROVARE CALMA, EQUILIBRIO E CONSAPEVOLEZZA

Condotto dal **Dott. Giovanni Mendola**, il percorso di **Training Autogeno** – Metodo Schultz accompagna i partecipanti nell'apprendimento di una tecnica scientificamente riconosciuta per **favorire il rilassamento psicofisico e migliorare la gestione dello stress**.

Attraverso esercizi progressivi e guidati, il **Training Autogeno** aiuta a sviluppare una **maggiore consapevolezza del proprio corpo, migliorare la qualità del riposo, aumentare la concentrazione e affrontare con maggiore serenità le sfide della vita quotidiana**.

Il successo del primo ciclo di incontri ha confermato quanto sia importante offrire spazi dedicati al benessere interiore e alla crescita personale, rendendo questo laboratorio uno dei percorsi più apprezzati de **Le Officine della Salute**.

"Il rilassamento non è una pausa dalla vita, ma una risorsa per viverla con maggiore equilibrio."





MINDFULNESS

LA CONSAPEVOLEZZA COME STRUMENTO DI BENESSERE

La **Mindfulness** consiste nel focalizzare intenzionalmente **l'attenzione sul momento presente**, osservando pensieri, emozioni e sensazioni fisiche **con atteggiamento aperto e non giudicante**. Non serve a cancellare i pensieri, ma a cambiare il rapporto con essi, riducendo reazioni automatiche e impulsive. **È utile nella gestione di stress e ansia, perché aiuta a ridurre il rimuginio mentale**. Gli studi neuroscientifici evidenziano inoltre benefici su concentrazione, memoria e capacità decisionale sotto pressione.

In ambito clinico viene integrata nella gestione del dolore cronico, nella prevenzione delle ricadute depressive e nel supporto ai disturbi dell'umore.

La **neuroplasticità** di cui è dotato il cervello fa sì che la pratica di **Mindfulness riesca a produrre modificazioni strutturali e funzionali** riscontrate grazie all'fMRI ed EEG che evidenziano, nella corteccia prefrontale, un aumento dello spessore corticale e della densità della materia grigia, associato a maggiore controllo emotivo, focus mentale e capacità di problem solving. Nell'**amigdala** si osserva una riduzione della reattività agli stimoli negativi, con conseguente diminuzione di ansia, paura e risposte impulsive. Nell'ippocampo sono state riscontrate aree di maggiore densità neuronale, associate a un miglioramento della memoria e a una maggiore resilienza allo stress. Si osserva inoltre una riduzione dell'iperattività del Default Mode Network, con minore rimuginio e distrazione, oltre a una riduzione del cortisolo e dei marker infiammatori. La mindfulness è quindi considerata dalle neuroscienze una vera e propria palestra per il cervello, capace di generare cambiamenti biologici.



MEDITAZIONE SONORA CON CAMPANE TIBETANE

All'interno delle **Officine della Salute**, questo laboratorio rappresenta un tassello importante della nostra visione: **promuovere il benessere significa prendersi cura anche della propria interiorità.**

Un viaggio di ascolto tra psiche e suono Guidato dal Dott. **Daniele Borinato**, medico e psicologo junghiano, questo laboratorio nasce dall'incontro tra la **profondità della psicologia analitica** e il **potere evocativo delle campane tibetane.**

Attraverso il suono, il silenzio e l'ascolto, **ogni incontro diventa uno spazio dedicato alla consapevolezza, in cui rallentare il ritmo quotidiano, favorire il rilassamento e riscoprire un contatto più autentico con il proprio mondo interiore.** Non si tratta semplicemente di meditare, ma di vivere un'esperienza capace di accompagnare la persona verso una maggiore armonia tra mente, corpo e dimensione emotiva, offrendo un tempo prezioso per sé stessi.



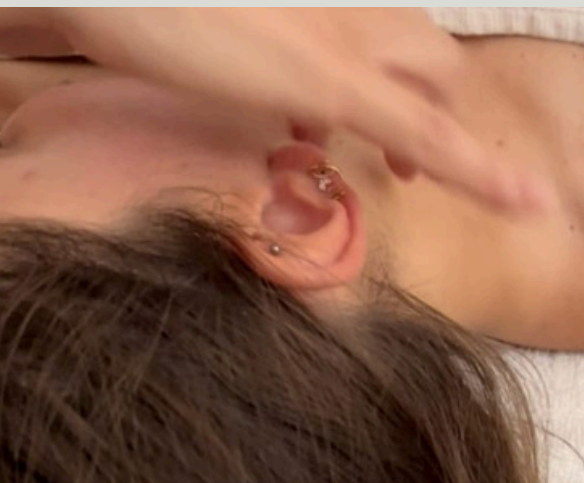
**Nel silenzio,
il suono diventa
un ponte verso ciò
che spesso
non riusciamo
ad ascoltare.**



IL BENESSERE PASSA ANCHE DAL PRENDERSI CURA DI SÉ

Trattamenti

Regala un
trattamento per
scoprire la nostra
gift card
personalizzata



Percorsi e obiettivi

Per noi benessere e salute sono due dimensioni connesse. Per questo abbiamo scelto di affiancare ai percorsi sanitari una selezione di **trattamenti dedicati alla cura del corpo e del viso, ispirati a tradizioni antiche**. Massaggi e rituali come il **Kirei Kobido**, lo **Shiatsu**, il **Lomi Lomi**, il massaggio **Californiano** e quello **Svedese** rappresentano un'opportunità per rallentare, ritrovare equilibrio, ridurre le tensioni e riconnettersi con il proprio corpo. Per noi prendersi cura di sé non è un lusso, **diventa un gesto di prevenzione, consapevolezza e rispetto verso la propria salute**.

I nostri lettini elettronici di ultima generazione garantiscono un confort elevato.

Le Officine della Salute

REGALA BENESSERE

Con le nostre **GIFT CARD** puoi regalare trattamenti a scelta alle persone che ami.

GIFT CARD 50%

Un pensiero speciale che fa bene davvero.

SCEGLI L'IMPORTO O IL TRATTAMENTO

REGALA BENESSERE E RELAX

FAI FELICE CHI TI STA A CUORE

I NOSTRI TRATTAMENTI, IL TUO REGALO PERFETTO.

CHIEDI IN SEGRETERIA O CONTATTACI per maggiori informazioni.





KIREI KOBIDO

Il **Kirei Kobido** è un rituale di origine giapponese che unisce antiche tecniche manuali a una moderna concezione del benessere. Nato nelle corti imperiali del Giappone come **trattamento dedicato alla bellezza del viso**, e a rallentare l'invecchiamento, oggi è riconosciuto come un **metodo naturale capace di favorire luminosità, tonicità e rilassamento**, agendo nel pieno rispetto della fisiologia della pelle. Attraverso movimenti rapidi, delicati e profondamente armonici, il trattamento stimola la microcircolazione, favorisce l'ossigenazione dei tessuti e sostiene il naturale metabolismo cutaneo. Il risultato è un viso più disteso, tonico e luminoso, accompagnato da una piacevole sensazione di benessere generale. Ma il Kirei Kobido va oltre l'aspetto estetico. **Ogni trattamento diventa un momento in cui rallentare, sciogliere le tensioni accumulate e ritrovare un contatto autentico con sé stessi.** Il rilassamento profondo che ne deriva contribuisce a ridurre lo stress, migliorare la percezione del proprio corpo e favorire una condizione di equilibrio che si riflette anche sul volto. Un trattamento che valorizza la persona nella sua interezza, dove salute, cura di sé e serenità si incontrano in un'unica esperienza. I nostri prodotti ordinati dalla Corea svolgono **un'efficace azione anti-age** e per chi acquista un pacchetto di trattamenti **in omaggio ci sarà un programma di ginnastica facciale personalizzato.**

"La vera bellezza non si crea. Si risveglia, quando corpo, mente e spirito ritrovano il loro equilibrio."





SHIATSU

Lo Shiatsu è una disciplina di origine giapponese il cui nome significa letteralmente "**pressione con le dita**" (shi = dito, atsu = pressione). Le sue radici affondano nelle antiche conoscenze della Medicina Tradizionale Orientale, che **considera la salute come il risultato dell'armonia tra corpo, mente e spirito.**

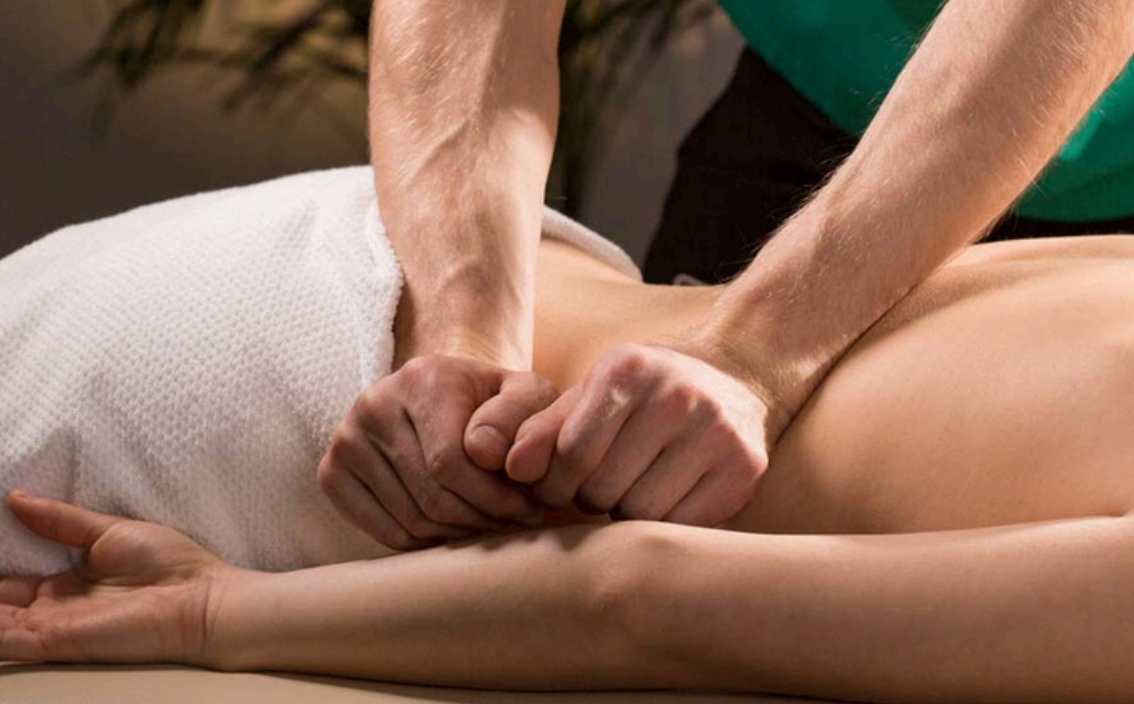
Attraverso **pressioni esercitate con mani, dita e palmi lungo specifici percorsi energetici del corpo**, lo Shiatsu favorisce il naturale riequilibrio dell'organismo, stimolando le capacità innate di adattamento e di autoregolazione.

Più che intervenire sul singolo disturbo, questa disciplina si rivolge alla persona nella sua globalità, accompagnandola verso uno stato di maggiore benessere fisico ed emotivo. Lo Shiatsu è indicato per chi desidera **ritrovare equilibrio, ridurre le tensioni muscolari, alleviare lo stress accumulato, migliorare la qualità del sonno, favorire il rilassamento profondo e recuperare una migliore percezione del proprio corpo.** È adatto a persone di ogni età e rappresenta un prezioso alleato anche nei percorsi di prevenzione e mantenimento del benessere.

Alle **Officine della Salute** lo Shiatsu trova spazio all'interno di una visione integrata della salute, dove le discipline orientali dialogano con le conoscenze scientifiche occidentali. Un incontro tra tradizione e innovazione che mette sempre al centro la persona e il suo equilibrio.

L'arte del contatto che ristabilisce l'equilibrio





MASSAGGIO CALIFORNIANO

L'ARTE DEL TOCCO CHE AVVOLGE E RICONNETTE CORPO, MENTE E SPIRITO

Il **Massaggio Californiano** nasce negli anni '70, presso l'Esalen Institute di Big Sur, in California. In un periodo di grande ricerca sul benessere della persona, venne sviluppato come pratica per agevolare la consapevolezza corporea e il recupero dell'equilibrio emotivo; è un massaggio olistico caratterizzato da movimenti fluidi e avvolgenti che favoriscono un profondo stato di rilassamento e benessere globale. Impiegato per supportare i soldati di ritorno dalla guerra del Vietnam, **questo trattamento ha l'obiettivo di equilibrare il corpo e calmare la mente, donando una sensazione di armonia profonda.**

MASSAGGIO SVEDESE

IL BENESSERE CHE NASCE DAL RILASSAMENTO

Il **Massaggio Svedese** è una delle **tecniche occidentali più conosciute** per favorire il **rilassamento muscolare e il recupero del benessere fisico**. Attraverso manovre avvolgenti e profonde **aiuta a sciogliere le tensioni, migliorare la circolazione e donare una piacevole sensazione di leggerezza e vitalità.** "Rilassare il corpo significa concedere respiro anche alla mente."

LOMI LOMI

IL MASSAGGIO CHE RICHIAMA IL RITMO DELL'OCEANO

Originario delle antiche tradizioni hawaiane, il **Lomi Lomi** è un rituale che **unisce movimenti fluidi, continui e armoniosi**, eseguiti principalmente con gli avambracci. Più che un semplice massaggio, **è un'esperienza che favorisce il rilassamento profondo, libera le tensioni** e invita a ritrovare equilibrio, energia e serenità. "Lasciarsi andare è il primo passo per ritrovare il proprio equilibrio."

TRATTAMENTO DRENANTE ANTI-CELLULITE

STIMOLARE IL CORPO, VALORIZZARE LA SUA NATURALE BELLEZZA

Il **Massaggio Anticellulite** è un **trattamento mirato a migliorare la circolazione, favorire il drenaggio dei liquidi e stimolare i tessuti** nelle aree interessate dagli inestetismi cutanei. Inserito all'interno di uno stile di vita sano, rappresenta un valido supporto per migliorare il tono della pelle e la percezione del proprio corpo. "La bellezza più autentica nasce dalla cura costante di sé."





CRESCIAMO INSIEME

PER OFFRIRE OGNI GIORNO
IL MEGLIO DI NOI.

Formazione, confronto, ricerca e studio
sono il cuore del nostro lavoro.
Perché la salute delle persone
merita **competenza,**
aggiornamento continuo
e la voglia di **mettersi sempre**
in discussione.



Centro di Formazione

Uno spazio dove competenze ed esperienze si incontrano

Le Officine della Salute nascono anche come luogo di studio, confronto e crescita professionale.

Il centro ospita e organizza corsi, workshop, seminari e incontri a carattere culturale e formativo, con particolare attenzione all'ambito sanitario, al movimento, alla prevenzione e al benessere.

La formazione rappresenta per noi un'occasione di **condivisione delle competenze, aggiornamento e diffusione della cultura della salute.**

Formazione,
confronto, ricerca
e studio sono il
cuore del nostro
lavoro. La salute
delle persone
merita
competenza,
aggiornamento
continuo e la
voglia di mettersi
sempre in
discussione



Salute Persone Comunità

Insieme
per un domani migliore



LE OFFICINE
DELLA SALUTE

Salute integrata

- Ascolto
- Relazione
- Prevenzione
- Persona al centro

Piccoli passi
grandi cambiamenti ♥



Uno spazio a disposizione per i tuoi eventi

Uno spazio a disposizione dei professionisti esterni

Accanto alle attività organizzate direttamente da **Le Officine della Salute**, la nostra **Sala Corsi** può essere **noleggiata da professionisti, docenti, associazioni ed enti per la realizzazione di corsi, incontri ed eventi, nell'ambito della formazione medico-sanitaria**, e non solo, siamo aperti a eventuali proposte di formazione interessanti.

La sala dispone di **20 posti a sedere, scrittoio, videoproiettore, PC, impianto audio e sistema VMC**, offrendo un ambiente curato, funzionale e attrezzato per le diverse esigenze formative



TEAM OFFICINALE

Team Sanitario



Dott. FRANCESCO MENDOLA
Direttore - Osteopata
Fisioterapista - Esperto MTC



Dott.ssa SOFIA LAURO
Osteopata - Chinesiologa



Dott. PIERLUCA ABRAMO
Osteopata



Dott. FEDERICO LOMBARDO
Fisioterapista &
Chinesiologo



Dott. MARCO SPILLA
Fisioterapista &
Chinesiologo



Dott. ERNESTO VALENTI
Ortopedico



Dott. C. GABRIELE MENDOLA
DIETISTA



Dott.ssa GIULIA LIUZZA
Dietista



TEAM OFFICINALE

Team Sanitario



**Dott.ssa FABIOLA
DI MARIA**
Psicologa clinica



Dott.ssa SIMONA TARANTINO
Psicoterapeuta



Dott.ssa GAIA ANDRONICO
Ostetrica



Dott. GIOVANNI MENDOLA
Training autogeno -
Teatroterapia



Dott. DANIELE BORINATO
Meditazione sonora
con campane tibetane



**Dott.ssa CLAUDIA
BONGIORNO**
Mindfulness

Team Front Office



MONICA SPATOLA & GIUSI CAMPO
Accoglienza, Organizzazione & Comunicazione



TEAM OFFICINALE

Team Fitness



FRANCESCA SAMPINO
Istruttrice



FRANCESCA MATARAZZO
Istruttrice



CARLA FARINA
Istruttrice



MARTA TUTONE
Istruttrice

Team Benessere



SERENA FARAONE
Trattamento Kobido,
Lomi Lomi, Californiano
e Svedese



NADIA VULLO
Shiatsu

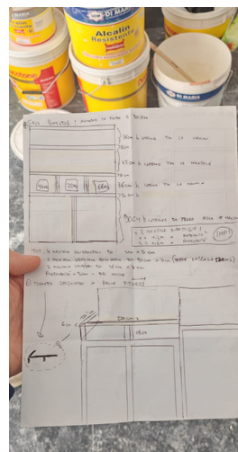
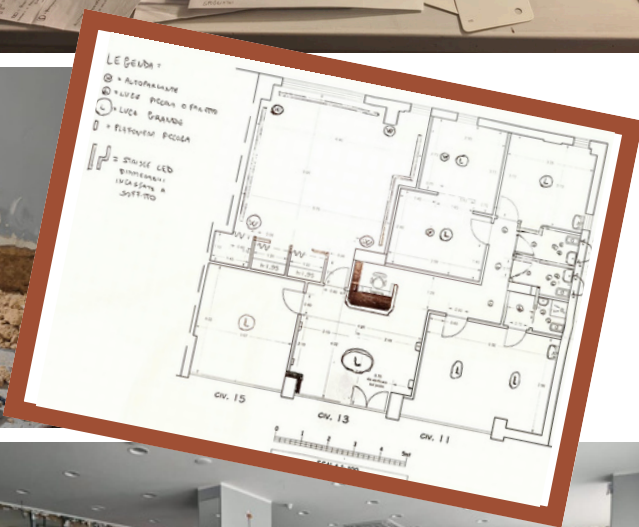
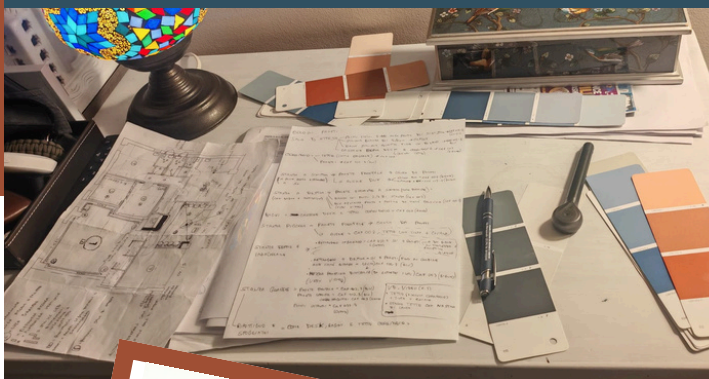


MARTINA FIORITO
Shiatsu, Massaggi
Thailandesi, Relax
e Decontratturanti

BACKSTAGE & CURIOSITÀ

Prima di diventare Le Officine

Abbiamo
immaginato
ogni spazio
prima ancora
che esistesse

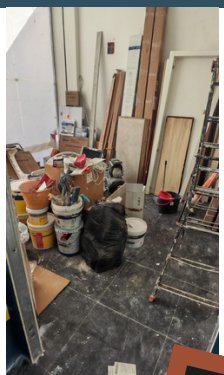
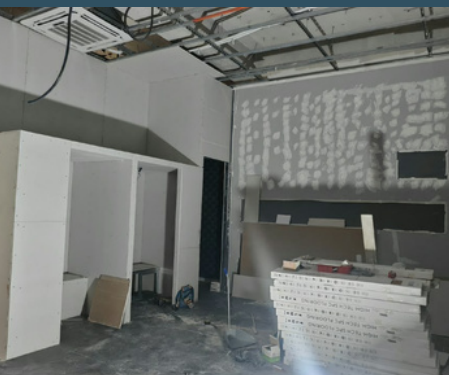


Un obiettivo senza un piano
è soltanto un desiderio

BACKSTAGE & CURIOSITÀ

Prima di diventare Le Officine

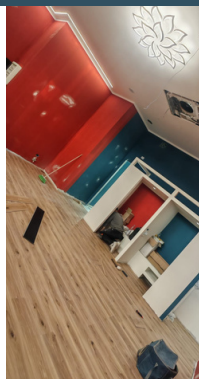
Ogni progetto
nasce da
un'idea.
Il nostro ha
richiesto
tempo,
ricerca, scelte
e cura di ogni
dettaglio



BACKSTAGE & CURIOSITÀ

Prima di diventare Le Officine

Abbiamo
costruito
un luogo.
Continuiamo,
ogni giorno
a costruire
un progetto
di salute



LA QUALITÀ DELL'ARIA È PARTE DEL NOSTRO PROGETTO DI BENESSERE



In tutti gli ambienti de
Le Officine della Salute
è presente un impianto di
**Ventilazione Meccanica
Controllata (VMC).**



Un sofisticato sistema che
garantisce il continuo ricambio
e la filtrazione dell'aria,
contribuendo a mantenere
ambienti salubri e confortevoli.



Una scelta progettuale che
rappresenta la nostra **attenzione**
per il **benessere delle persone**,
in ogni dettaglio.



DOTT. FRANCESCO MENGOLA

La Officina della Salute

La Officina della Salute

La Officina della Salute

La Officina della Salute

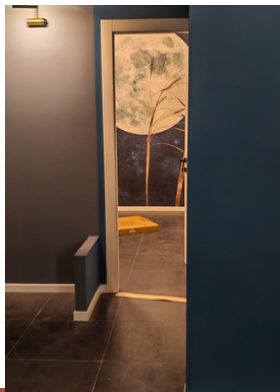
La Officina della Salute

La Officina della Salute

La Officina della Salute

PERCHÉ IL BENESSERE È FATTO ANCHE DI CIÒ CHE NON SI VEDE.

Ma si respira.



Possa essere d'ispirazione anche per il lettore



TORNA NEL TUO CORPO

*Hai abitato troppo a lungo
le stanze affollate del pensiero,
contando le crepe,
sorvegliando porte
che nessuno voleva forzare.
Intanto la vita accadeva altrove:
nel sangue che conosce la strada,
nel respiro che alza il petto,
nel calore discreto della pelle
quando qualcuno si avvicina.
Torna nel tuo corpo..
Non chiedergli di essere perfetto.
Chiedigli dove ha nascosto
ciò che non hai potuto dire,
quale peso trattengono le spalle,
quale desiderio ricordano ancor le
tue labbra.
Posa i piedi sulla terra.
Lascia che il silenzio
ti restituisca il battito.
Ogni cuore pronuncia un nome
che la mente, talvolta, dimentica.
Torna nel tuo corpo..
Muoviti senza testimoni.
Sciogli i fianchi, apri le braccia,
concedi alle ossa la loro musica.*

*Non danzare per essere
guardata:
danza finché non sarai tu
a riconoscerti.
Scegli ciò che sfiora,
ciò che profuma,
ciò che nutre senza colpa.
La sensualità non è mostrarsi:
è restare presenti
mentre la vita ci attraversa.
E quando incontrerai lo specchio,
non domandargli cosa manca.
Cerca la storia nello sguardo,
la forza gentile delle forme,
la bellezza irripetibile
di tutto ciò che hai vissuto.
Torna nel tuo corpo.
Non è la gabbia,
non è il limite,
non è qualcosa da correggere.
È la tua prima casa.
La soglia da cui il mondo entra.
Il luogo esatto
in cui puoi finalmente tornare
senza dover chiedere permesso.*