

"Incontri consapevoli" di cultura, scienza, alimentazione e benessere

L'altra
medicina
MAGAZINE

NaturaSi
Il Supermercato della Natura

GRUPPO ANIMA

Oltre

sapere®
IL SAPORE DEL SAPERE



INCONTRI CONSAPEVOLI DI CULTURA SCIENZA E ALIMENTAZIONE

Evento ideato da Rossella de Focatiis e organizzato da Erredieffe - Comunicazione & Eventi



Programma Seminari 2013

"Cibo Biologico e Cibo Psicologico. Impariamo a nutrirci di salute"

Relatore: Dr. Lorena Di Modugno

Data: da **Gennaio a Novembre 2013**

Orario: **dalle 10:00 alle 17:30** (registrazione pubblico ore 9:30)

Location: **Milano**

Le relazioni umane e gli ambienti in cui viviamo sono insieme a cibo, acqua, aria e luce una costante fonte di stimolo e nutrimento per la nostra vita. Tutto ciò che ci circonda rappresenta quindi una sorta di "alimento complesso" che va assimilato, e digerito per poter vivere bene o a volte solo sopravvivere. Ma non tutto ciò che ci circonda è sano e piacevole;

L'esistenza propone infatti costanti sfide di elaborazione ed adattamento con il mondo esterno che ci impegnano intensamente sia mentalmente che fisicamente. **La psiche profonda, essendo la nostra amica più sincera e fidata, in realtà tenta di avvisarci su cosa è bene e male per noi e ci indica anche con precisione cosa possiamo fare per dirimere le varie questioni che si presentano;**

Ma non sempre è facile decodificare i segnali che ci invia e di frequente spendiamo le nostre energie cercando fuori di noi ciò che abbiamo dentro. Imparare a nutrirci bene, sia utilizzando alimenti sani e ben combinati tra loro, che scegliendo e trasformando ambienti e relazioni in **"pasti affettivi"** nutrienti e gratificanti, corrisponde infatti al compiere il primo passo per riappropriarsi del timone della nostra esistenza, senza il quale non possiamo che sentirci tristi, incerti, delusi e confusi;

Questa serie di **7 seminari** si prefigge lo scopo di aiutarci a comprendere cosa accade dentro di noi, imparando a conoscere come siamo fatti, come recuperare le quote di salute fisica ma anche come ascoltare il nostro mondo interno, per meglio affrontare le difficili situazioni della vita e riuscire a camminare sicuri verso gli impegni più gratificanti del proprio quotidiano.

PROGRAMMA

Programma degli incontri:

27 gennaio	Il linguaggio del corpo. Come riconoscere i messaggi della psiche
24 febbraio	Psicosomatica. L'influenza dello stress sulla salute psicofisica
10 Marzo	I segreti del corpo e della mente: come e perché si sviluppano le malattie
14 aprile	Cibo ed emozioni. Le cause profonde dei disturbi alimentari.
26 maggio	Psiche ed apparato digerente. Gli aspetti psicologici del cibo
27 ottobre	L'energia quantistica del cibo. Impariamo a nutrire le nostre cellule.
23 novembre	Alimenti puri, sani biologici: imparare a sceglierli e a prepararli bene

Dott.ssa Lorena di Modugno - Psicologa, Psicoterapeuta Transpersonale ad orientamento Vedico, Pianista Musicoterapeuta e scrittrice. Esperta in Terapie Ortomolecolari. Libri pubblicati da Om Edizioni: **IL POTERE QUANTISTICO DELL' INCONSCIO NEI PROCESSI DI GUARIGIONE** e **GLI INTEGRATORI PER LA PSICHE**

erredieffe
comunicazione integrata

Quota di partecipazione: € 60 (pasto incluso)

E' OBBLIGATORIA LA PRENOTAZIONE

Per informazioni e prenotazioni:

Erredieffe: Tel 02 66114397 - 02 66115408

info@saporedelsapere.it

www.saporedelsapere.it; www.erredieffe.com

Si ringrazia:



BANCA POPOLARE
DI MILANO