

Corso di alimentazione 2014

Argomenti delle lezioni.

Giovedì 13 marzo: cultura dell'alimentazione, cenni storici ed evoluzione dell'Uomo attraverso la scoperta del fuoco e l'utilizzo del sale. La Dieta Mediterranea da Ippocrate ai giorni nostri, interpretata alla luce della Macrobiotica, della Dietetica Cinese e della cultura popolare.

Lunedì 17 marzo: il nutrimento cellulare: respirazione, assimilazione, purificazione. Le tre membrane della cellula in relazione a corpo / mente / spirito.

Venerdì 21 marzo: vibrazione degli alimenti. Individuazione dei principi fondamentali per comprendere gli alimenti che nutrono il corpo, la mente e lo spirito: cereali, legumi, verdure e olio, biologici e biodinamici, sale integrale. Vibrazione dell'acqua, del sale e della luce.

Giovedì 27 marzo: dall'alchimia alla chimica degli alimenti. Cenni sull'energia visibile/invisibile, materiale/immateriale. L'energia degli alimenti: cibi self e cibi morti (zucchero, sale e cereali raffinati...).

Giovedì 3 aprile: l'energia degli alimenti: teoria delle cinque trasformazioni dell'energia Yin/Yang (teoria dei cinque elementi), applicata all'alimentazione. Uomo microcosmo nel macrocosmo: impegno sociale e politico nel rispetto dei popoli e dell'ambiente.

Giovedì 10 aprile: l'energia degli alimenti: classificazione attraverso il sapore, il colore e l'energia intrinseca. Alimenti caldi, freddi, tiepidi, freschi e neutri secondo il ciclo circadiano e le stagioni. Acido/alcalino.

Giovedì 17 aprile: l'energia dei sentimenti/emozioni: il mondo della mente.

Venerdì 9 maggio: relazione tra l'energia dei sentimenti/emozioni con stati d'animo e richiesta di cibi specifici (amarezza-amaro-alcol). Elementi di psico-somatica e somato-psichica. Approfondimento e relazione tra corpo (soma), mente/anima (psiche), spirito (pneuma).

Giovedì 15 maggio: la via dell'Essere - tecniche di respiro e movimento consapevole per nutrire il sangue e il corpo/mente.

Giovedì 22 maggio: la via dell'Essere - pratiche di immaginazione, visualizzazione e concentrazione, atte a rimuovere le stasi energetiche e portare nutrimento e luce alle cellule.

Venerdì 30 maggio: la via dell'Essere - pratiche di circolazione della luce con particolare riferimento ai sette chakra, agli organi e alle ghiandole endocrine per ripristinare l'armonia tra energia invisibile ed energia visibile.

Giovedì 5 giugno: la via dell'Essere - pratiche di meditazione, di osservazione, di ringraziamento, atte a nutrire lo spirito e ad entrare in contatto con il proprio Essere.

Giovedì 12 giugno: pratiche di autotrattamento shiatsu *stile pantarei* per armonizzare il corpo e la mente.

Giovedì 19 giugno: la piramide alimentare. Le combinazioni alimentari. Strutturazione di una dieta.

Giovedì 26 giugno: preparazione e cottura del cibo. Consapevolezza, calore umano, masticazione e ringraziamento. Come diventare alchimisti della propria vita.

Informazioni:

Gabriella 3398147446

info@shiatsu-pantarei.com

www.shiatsu-pantarei.com