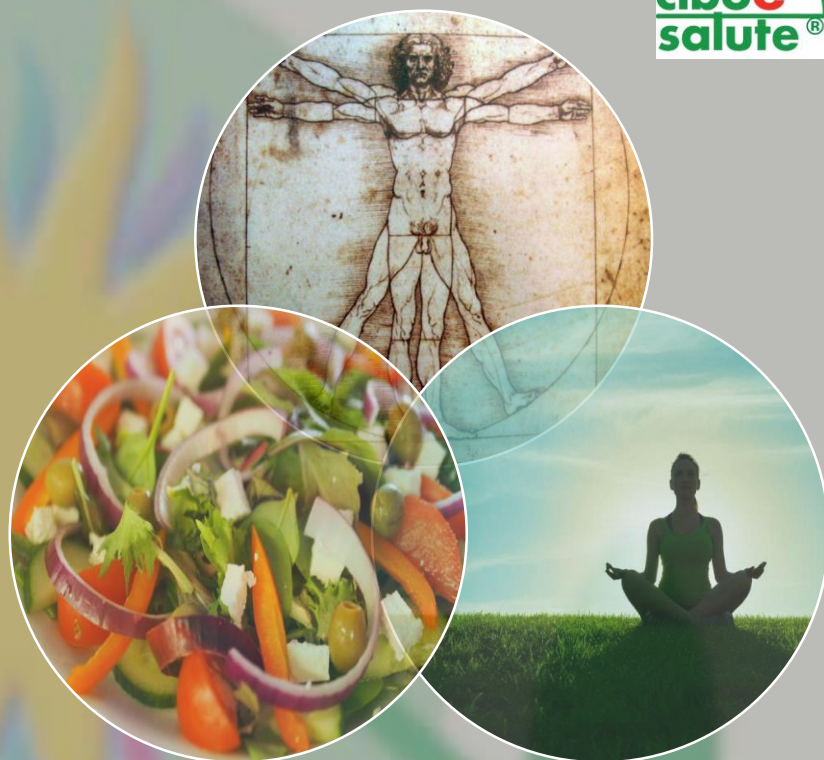


CIBO PER IL CORPO E PER LA MENTE



12-15 Settembre 2019

Il corso è un approfondimento sulla consapevolezza per supportarci nel **cambiamento di stile di vita**

Un viaggio che conduce ad una maggiore presa di coscienza del cibo di cui ci nutriamo, del nostro corpo, delle emozioni e della mente

con

Prof Chiesa Sergio, fondatore di CiboèSalute, esperto di nutrizione
Dr.ssa Rossi Valentina, biologa nutrizionista e tossicologa ambientale
Dr Russo Giovanni, cardiologo e elettrofisiologo
Dr Giacomina Gianandrea, psicoterapeuta
Dr.ssa Gatto Ramona, psicologa
Negri Marina, insegnante Feldeinkrais
Chiabotto Clara, staff
Rebolini Gianluca, staff



Casa Raggio di Sole

Via Provinciale, 17– Pasturo (LC)

www.casaraggiadisole.com

PER INFO E PRENOTAZIONI

raggiadisole@preziosine.it

Cammini di serenità

CIBO PER IL CORPO E PER LA MENTE

Il corso è un approfondimento sulla consapevolezza per supportarci nel cambiamento di stile di vita. Sarai guidato lungo il percorso che conduce ad una maggiore presa di coscienza del cibo di cui ci nutriamo, del nostro corpo, delle emozioni e della mente.

Il corso fornisce nozioni e strumenti pratici per motivarti al cambiamento e per continuare a coltivare il nuovo stile di vita.

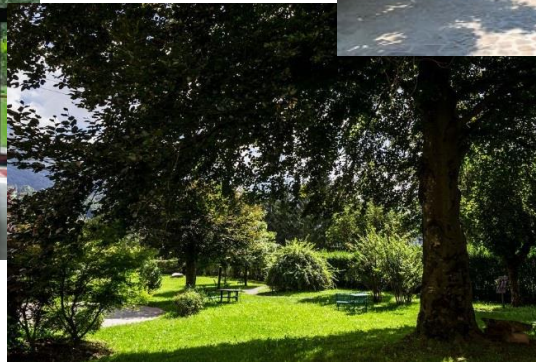
I pasti preparati secondo l'orientamento dall'Associazione completeranno il nostro percorso.

SEDE DEL CORSO

Casa Raggio di Sole

Via Provinciale, 17– Pasturo (LC)

www.casaraggiodisole.com



COSTO DEL CORSO

€ 135.00 soggiorno (da corrispondere mezzo bonifico direttamente alla struttura)*

€ 45.00 contributo all'Associazione CiboèSalute

* Supplemento camera singola 9,00€

PROGRAMMA

Giovedì 12 Settembre

Dalle 16.00 Arrivo e accoglienza dei partecipanti

20.10 Cena

21.30 Presentazione del corso: relatori, programma e obiettivi – *Valentina Rossi*

Organizzazione e aspetti pratici – *Clara Chiabotto*

Spazio ai partecipanti (aspettative, esperienze precedenti) – *Valentina Rossi*

Venerdì 13 Settembre

08.15 Colazione

09.30-11.00 L'origine delle malattie: lo stato infiammatorio cronico – *Sergio Chiesa*

11.15-12.45 L'importanza dell'alimentazione nel cambiamento di stile di vita – *Sergio Chiesa*

13.00 Pranzo

Spazio libero per camminate

15.30-17.00 La scienza della nutrizione (equilibrio alimentare e indice glicemico) – *Valentina Rossi*

17.00-17.30 Domande e risposte (nutrizione)

17.45-19.00 Evidenze scientifiche degli effetti positivi della Meditazione – *Giovanni Russo*

20.00 Cena

Sabato 14 Settembre

08.15 Colazione

09.30-12.30 Percorso di mindfulness – *Gianandrea Giacoma, Ramona Gatto, Negri Marina*

13.00 Pranzo

Spazio libero per camminate

15.30-19.00 Percorso di mindfulness e Feldenkrais - *Gianandrea Giacoma, Ramona Gatto, Negri Marina*

20.00 Cena

Domenica 15 Settembre

08.00 Colazione

09.00-11.00 Mindful Eating – *Gianandrea Giacoma, Ramona Gatto, Valentina Rossi*

11.15-12.30 Coerenza cuore-mente: l'equilibrio che dona armonia a tutto l'organismo – *Giovanni Russo*

12.30-12.45 Conclusione del corso

13.00 Pranzo