

ALIMENTA IL TUO BENESSERE

Continua il ciclo degli incontri iniziati in autunno intesi a delineare e proporre strumenti per la realizzazione della propria "SALUTE".

Tutti sappiamo che mangiare bene è uno strumento indispensabile per preservare e potenziare la nostra salute. Più difficile è orientarsi in modo affidabile tra informazioni spesso confuse o contraddittorie relative a questo tema ed alle sue applicazioni pratiche nella vita di tutti i giorni. Lo scopo degli incontri sarà proprio quello di renderci più competenti e informati rispetto ad uno strumento ricco, potente e piacevole ! IL CIBO

13 marzo 2017
ore 18.00

Cuciniamo insieme le proteine vegetali

Come modificare le proprie abitudini alimentari attraverso una scelta pienamente consapevole



Con Giuliana Gandolfi e Marisa Bianchi in collaborazione con la gastronomia naturale

LA FATA CIPOLLINA presso la sede in Via Licausi 5 a Tabellano di Suzzara.

La primavera è la stagione del risveglio, dopo il freddo ed il buio dell'inverno, la natura si risveglia: i semi germogliano, le giornate si allungano. L'energia si muove verso una rinascita. Dopo il periodo invernale, abbiamo bisogno di disintossicare il nostro fegato e di ridare nuova energia e tonicità ai nostri muscoli, entrambi associati alla primavera.

Come fare ? Attraverso una corretta e consapevole scelta alimentare è possibile quindi modificare abitudini e comportamenti considerati fino ad ora immutabili.

Impareremo a cucinare le proteine vegetali nel pieno rispetto dell'ambiente e di tutti gli essere viventi.

21 marzo 2017
ore 20.30

Le piante officinali e il mondo femminile: rudimenti base e centralità della donna come custode dei sapori vegetali

Come affrontare dal punto di vista psicologico, alimentare e con l'aiuto della floriterapia



Con Fabio Bortesi de IL TARASSACO di Luzzara (Re)

Piante Officinali e Piante Spontanee: alimentazione e uso curativo

Piante Officinali: prodotti derivati e come districarsi nella scelta (oleoliti, macerati, vini medicinali, amari medicinali, decotti, infusi, melliti, oli essenziali, etc.)

Piante Officinali: il ruolo fondamentale della donna (società arcaiche, cultura greca, popoli primitivi, le nostre nonne, miti e religioni)

4 aprile 2017
ore 20.30

La fame emotiva e i vari disturbi alimentari

Come affrontarli dal punto di vista psicologico, alimentare e con l'aiuto della floriterapia.

Una analisi su questi temi e sulle scelte opportune da seguire verrà fatto con la Dott. Psicologa-Psicoterapeuta Simona Guerreschi e la Dott.ssa Farmacista Eleonora Tosi, Esperta in Nutrizione.

18 aprile 2017
ore 18.00

Pasticceria naturale

Come modificare le proprie abitudini alimentari attraverso una scelta pienamente consapevole

Con Giuliana Gandolfi e Marisa Bianchi in collaborazione con la gastronomia naturale LA FATA CIPOLLINA presso la sede in Via Licausi 5 a Tabellano di Suzzara.

L'obiettivo della Pasticceria naturale è quello di sostituire le uova, il latte, il burro, ovvero quelle proteine animali di cui la nostra dieta è già, di solito, abbastanza ricca, ma allo stesso tempo preparare dei dolci sani e gustosi.



9 maggio 2017
ore 20.30

Il disagio nel corpo dell'adolescente

Come superarlo da un punto di vista psicologico e nutrizionale

Con la Dott.ssa Farmacista Eleonora Tosi, Esperta in Nutrizione e la Psicologa-Psicoterapeuta Dott.ssa Simona Guerreschi

Nel corso del tempo la società è profondamente cambiata e con essa i suoi valori di riferimento basati oggi sulla spinta alla precocità sociale e alla realizzazione.

Questa trasformazione radicale trova particolare espressione nella delicata fase adolescenziale, durante la quale il giovane vive una serie di mutamenti fisici, psichici, relazionali, sociali, che possono metterlo duramente alla prova soprattutto se associati ad una sottostante fragilità.

Un'interessante analisi sulla difficile relazione col corpo degli adolescenti attuali

23 maggio 2017
ore 20.30

I cambiamenti nella menopausa

Come accettarli sia da un punto di vista psicologico che nutrizionale

Con la Dott.ssa Farmacista Eleonora Tosi, Esperta in Nutrizione e la Psicologa-Psicoterapeuta Dott.ssa Simona Guerreschi

Cosa cambia nella mente, nel corpo e nell'anima di una donna. Pensieri, emozioni, significati di un cambiamento. Caratteristiche fisiologiche, prevenzione e cura dei più comuni disturbi. Informazioni per una corretta alimentazione.

30 maggio 2017
ore 20.30

Meditazione, yoga e alimentazione

Come svolgere le diverse pratiche sia con il sostegno psicologico che nutrizionale

Con la Dott.ssa Farmacista Eleonora Tosi, Esperta in Nutrizione e la Psicologa-Psicoterapeuta Dott.ssa Simona Guerreschi

Quale alimentazione privilegiare per favorire la completa introspezione nella pratica dello yoga, tai-chi, meditazione.



PER ISCRIZIONI ED INFORMAZIONI

Associazione Culturale **SORGENTE DI EMOZIONI**

Via Mazzali angolo 11 Settembre 46029 Suzzara (Mn)

cell. 327 6942706

www.sorgentediemozioni.com

asorgentediemozioni@yahoo.it