

ALIMENTAZIONE, BENESSERE e SALUTE

 **sabato 8 e domenica 9 APRILE 2017**



con Dott. Vittorio Calogero e Dott.ssa Cristina Tosetti

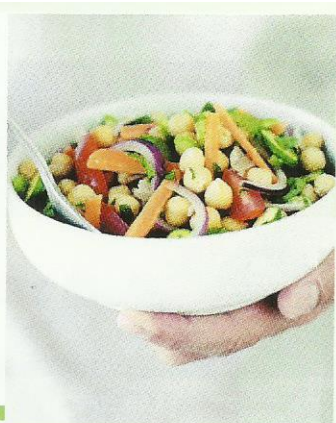
Trascorri due giornate dedicate ad un approfondimento della cura di sè, in cui verranno affrontati diversi temi:

- gli studi sugli **effetti dei vari alimenti** su corpo e mente
- un'introduzione allo **yin** e allo **yang** e a come creare una DIREZIONE della SALUTE con piccoli cambiamenti e grandi benefici
- esercizi di **yoga dinamico**
- **pratica di cucina** dei più importanti piatti idonei a favorire il nostro benessere e salute (cucina naturale di cereali e verdure, pasticceria vegana, piatti curativi per alcuni disturbi comuni)



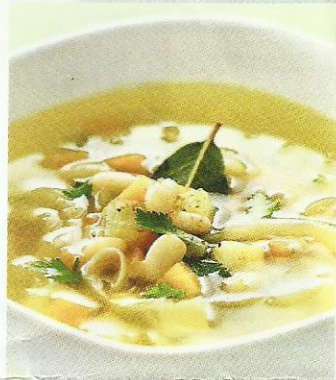
Nella prima parte del corso, saranno spiegati alcuni principi teorici fondamentali dell'alimentazione. Su queste basi, saranno poi preparati alcuni piatti gustosi, sani ed equilibrati, con l'impiego di ingredienti semplici e salutari. Ad integrazione del tutto, ci saranno gli esercizi di yoga riequilibranti condotti da Vittorio Calogero.

Lo scopo di queste due giornate è di imparare a nutrirsi in maniera sana e consapevole, etica ed ecosostenibile, senza sacrificare gusto e fantasia, e di imparare ad alimentarsi secondo le stagioni, il clima e l'ambiente in cui si vive, per mantenere, raggiungere o recuperare uno stato di equilibrio e di salute fisica e mentale.



DOTT. Vittorio Calogero

1983 in India, studi e pratica yoga. 1985 in Giappone, studia Yoga Dinamico col maestro Masahiro Oki. Da allora insegna questa disciplina in Italia e in Europa, continuando studi e ricerche e interessandosi a ogni esperienza utile alla salute e allo sviluppo del potenziale umano, come lo Shiatsu e altre tecniche di lavoro su corpo e mente. È autore di "Yoga dinamico", "I benefici dello Yoga dinamico" e "L'arte della longevità".



DOTT.SSA Cristina Tosetti

Psicologa e psicoterapeuta, fondatore del "Centro di Terapia Familiare" a Genova; dedicata alla salute mentale dell'individuo, della coppia e della famiglia, ha anche lavorato molti anni nel campo della malattia grave o inguaribile, interessandosi delle connessioni somato-psichiche e della loro reciproca influenza sullo stato di salute e benessere delle persone. Diplomata in "terapia Alimentare" e operatore olistico a indirizzo nutrizionale con Martin Halsey, persegue l'obiettivo di un contributo globale e non frammentato alla salute delle persone.



**COSTO WEEK END+
2 PASTI COMPRESI**

150EURO



Via Torti 35, Genova CIRCOLO ARCI ZENZERO

per prenotazioni 338 1300458 0109412005

8-9 APRILE 2017