

L'associazione "La Quintessenza" -via G. Quilico 37
Pavone Canavese - per il ciclo di incontri:

"I MERCOLEDI' DEL BENESSERE"

ORGANIZZA:



Corso di: *Educazione alimentare*

Un per-corso finalizzato a conoscere i processi digestivi e la qualità energetica del cibo per una alimentazione sana e piacevole in armonia con se stessi e l'ambiente: base essenziale per prevenire e migliorare lo stato di salute.

Una sana alimentazione è la base per effettuare una quotidiana ed efficace prevenzione. Nelle lezioni si apprende in che modo tutto ciò avviene e quanto sia importante ascoltare il proprio corpo. Si esaminano le caratteristiche energetiche degli alimenti, si impara come avviene il processo digestivo per poter combinare correttamente i cibi. Si acquisisce la capacità di scegliere gli alimenti e i metodi di cottura più indicati per la propria costituzione psicofisica, [...]. Uno dei risultati della rieducazione alimentare è il raggiungimento graduale e senza sacrifici del peso forma. Ma non solo, migliorano le condizioni generali dell'organismo e scompaiono le manifestazioni direttamente o indirettamente collegate ad una cattiva digestione: gastriti, stitichezza, insonnia, mal di testa, stanchezza, poca lucidità mentale, mestruo doloroso, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.. E' un processo che avviene gradatamente, senza sacrifici né repressione: ***l'alimentazione è un piacere*** e tale deve rimanere.

Durante il "per-corso" i partecipanti effettuano l'***autoanalisi*** della propria alimentazione e vengono guidati nell'individuazione delle variazioni da apportare, al fine di ***correggere i propri errori alimentari***.

Il corso è corredato di una dispensa riassuntiva

Relatore: Germano Mondino*

La **Conferenza di presentazione** si terrà **Mercoledì 2 aprile 2008**
(orario: 21.00 - 22.30) presso i locali in via Tripoli 31 a Pavone Canavese.
Per informazioni contattare l'associazione: 327.165.29.31 oppure Germano
329.64.97.346 (info@metanoia.it).

Per motivi logistici, è gradita una conferma telefonica della partecipazione.

*Germano Mondino Consulente - Naturopata - Iridologo, docente in Educazione Alimentare, fiori di Bach e Iridologia in varie Scuole di formazioni per Estetiste e presso Scuole di Naturopatia. È continuamente impegnato nella ricerca di linee guida per un armonico stile di vita, con la convinzione, ormai abbracciata anche dall'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), che il benessere è prima di tutto l'espressione di un modo di essere ed è la Persona ad essere il custode della sua salute, attraverso il proprio stile di vita.