

# IL SEMINARIO

SABATO 11/02

14.00 - 17.45

DOMENICA 12/02

14.00 - 17.45

dott.ssa

LA RELATRICE

*Maria Elisa Campanini*

laureata in **Lettere moderne** e **Psicologia** con specializzazione in **Psicosomatica** è esperta in **floriterapia clinica**, costellazioni familiari, terapie naturali e tecniche di rilassamento.

Dagli anni 80 svolge attività di divulgazione, ricerca e formazione in Floriterapia; ha promosso e diretto dal 2000 al 2008, la Scuola Triennale di Floriterapia all'**Istituto Riza** di Medicina **Psicosomatica** ed attualmente partecipa come relatrice a numerosi convegni nazionali e internazionali.

È autrice dei libri di numerosi testi, tra cui **Curatevi con i fiori di Bach**, **Curare i bambini con i fiori di Bach** e **I rimedi floreali australiani**, per le edizioni Fabbri.

## 1. FLORITERAPIA, CIBO ED EMOZIONI

contributo di partecipazione 125 CHF/150€

**% SPECIALE PER TE!**

Scegli di seguire il seminario completo!

## 1. FLORITERAPIA, CIBO ED EMOZIONI

### 2. IL CIBO CHE CURA

contributo di partecipazione 200 CHF/225€

# 1. FLORITERAPIA, CIBO ED EMOZIONI

Il ruolo delle essenze floreali nei disequilibri del comportamento alimentare

## → gli obiettivi

Oggi siamo quasi tutti consapevoli del **legame**, non solo simbolico, **tra cibo ed emozioni**. La sessione formativa, **Floriterapia, cibo ed emozioni**, si propone di indagare in maniera approfondita sulla natura di questo legame, **mostrando come la Floriterapia** possa rivelarsi uno strumento utile di **accompagnamento e supporto**, in percorsi di (ri)educazione alimentare e nei casi di squilibri dell'alimentazione.

Il seminario illustrerà i **rimedi floreali** che aiutano a riequilibrare le emozioni che influenzano in maniera disfunzionale il rapporto con il cibo.

## → gli argomenti

- ✓ **I disturbi di alimentazione:** influenze sociali e culturali. I principali disturbi e squilibri del comportamento alimentare: anoressia, bulimia, diete restrittive, alimentazione disfunzionale.
- ✓ **Il cibo e il suo significato psicologico e simbolico.** Rapporto tra cibo ed emozioni.
- ✓ **Analisi dei rimedi floreali** utili per affrontare le problematiche legate a: bulimia, anoressia, dipendenza da cibo scarsa autostima, rifiuto di sé, rapporto negativo con la propria immagine, complessi di inferiorità, rapporti disfunzionali con la famiglia, stati ansiosi, stati depressivi, fame nervosa o da tensione, stress problemi affettivi, volontà debole, incostanza e mancanza di motivazione, disturbi ormonali e del metabolismo, drenaggio e depurazione.

# IL SEMINARIO

SABATO 11/02

8.45 - 12.30

DOMENICA 12/02

8.45 - 12.30

## LA RELATRICE

*Diana Gallone*

vive e lavora a Roma ed **aiuta le persone** a ritrovare la propria salute, attraverso l'alimentazione. La sua formazione ha un'impronta olistica con un approccio integrato i cui cardini sono l'Alimentazione Funzionale, secondo il Metodo della **Bioterapia Nutrizionale®** della dottoressa Domenica Arcari Morini e il Metodo Feldenkrais – Ossa per la vita (Bonesforlife di Ruthy Alon).

È **docente** al Corso Biennale di Bioterapia Nutrizionale per Naturopati e laureati nelle discipline scientifiche alla Vis Sanatrix Naturae di Roma.

È autrice del libro "**Guarire Mangiando e Ridendo**", l'influsso della psiche sulla salute, ed. Il Caduceo, Milano 2007.

# 2. IL CIBO CHE CURA

Imparare a nutrirsi in coscienza con l'Alimentazione Funzionale

Metodo della Bioterapia Nutrizionale® della dott.ssa Domenica Arcari Morini

## → gli obiettivi

Il seminario ha anche l'obiettivo di fornire ai partecipanti le **linee guida** per una **gestione consapevole dell'alimentazione** in funzione delle esigenze dell'organismo. A partire dalle basi biochimiche ed energetiche e dalle trasformazioni che avvengono ad opera della **modalità di cottura**, il cibo di cui ci nutriamo può andare ad agire in profondità su diversi piani, tra cui quello di stimolo delle funzioni organiche.

Inoltre, è un'occasione per avere informazioni utili su come approcciarsi in modo critico, districandosi tra informazione e disinformazione, all'alimentazione e agli alimenti, a **tutela della propria salute**.

## → gli argomenti

- ✓ **Alimentazione e medicine naturali.**
- ✓ **Introduzione alle categorie dei nutrienti**  
carboidrati e meccanismi energetici, proteine animali e vegetali e costruzione della struttura, grassi e riserva energetica vitamine e sali minerali.
- ✓ **Interazione alimento/organismo. Composizione dei pasti nella giornata. Finalizzazione dell'alimento in relazione alle modifiche date dalla modalità di cottura. Utensili per cucinare.**
- ✓ **Funzionamento sintonico di alcuni degli organi chiave del metabolismo.**  
Il fegato e le sue funzioni principali. Stimolo, sostegno e drenaggio delle funzioni epatiche. Rimedi alimentari per la stitichezza. Il rene e le sue funzioni principali. Protezione e drenaggio del rene con l'alimentazione. Alimenti ad azione diuretica e antidiuretica. Il pancreas e la regolazione della glicemia. Indice glicemico degli alimenti. Ritmo circadiano del pancreas.

## 2. IL CIBO CHE CURA

contributo di partecipazione 125 CHF/150€

## % SPECIALE PER TE!

Scegli di seguire il seminario completo!

1. FLORITERAPIA, CIBO ED EMOZIONI

2. IL CIBO CHE CURA

contributo di partecipazione 200 CHF/225€