

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Gli effetti del cibo si fanno sentire anche sul piano mentale, per questo motivo le scelte alimentari possono servire a coadiuvare un percorso terapeutico fatto attraverso la Floriterapia di Bach.

Il seminario illustrerà i rimedi floreali che aiutano a riequilibrare le emozioni che influenzano negativamente il rapporto con il cibo.

Il corso ha anche l'obiettivo di fornire ai partecipanti le linee guida per una gestione consapevole dell'alimentazione in funzione delle esigenze dell'organismo.

Partendo dalle basi biochimiche ed energetiche e dalle trasformazioni 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.

Fiori di Bach

Formazione e Approfondimenti

Via Peyer 3 - 6866 Meride

Telefono: 079.158.14.83

(Chicca)

E-mail: corsi@fioridibach.ch

www.fioridibach.ch

- LUOGO:** Struttura
La Perfetta
Via alla Perfetta
6864 Arzo
- ORARI:** 8.45 - 9.00: registrazione partecipanti
9.00 - 12.30 / 14.00 - 17.30
- PRANZO:** Presso La Perfetta (al costo di Fr.15)
annunciandosi preventivamente,
oppure pranzo al sacco.
- COSTO:** Fr. 300.-- (materiale compreso)
Fr. 280.-- per iscrizioni entro il 28 agosto
- ISCRIZIONE:** Potete telefonare a Chicca allo:
079.158.14.83,
inviare una e-mail a:
corsi@fioridibach.ch
oppure attraverso il formulario
presente sul sito:
www.fioridibach.ch.
Termine di iscrizione 15 giorni prima
dell'inizio del corso.
- PAGAMENTO:** La partecipazione è confermata
con il pagamento del costo del corso a:
Danila Cattaneo, Ccp 65-732057-2,
(IBAN CH58 0900 0000 6573 2057
2) CFB, 6866 Meride,
dicitura: "Alimentazione"
- In caso di mancata partecipazione la
tassa verrà solo parzialmente restituita.
- REQUISITI:** Conoscenze di base sui Fiori di Bach.
- ATTESTATO:** Al termine del corso verrà rilasciato
un attestato riconosciuto da ASCA,
ATN e SVNH.
La formazione è conforme al
regolamento EMR/RME.

L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE: FLORITERAPIA, CIBO ED EMOZIONI

Prevenire e curare gli squilibri alimentari
e imparare a nutrirsi con coscienza



9 e 10 settembre 2017

Fiori di Bach
Formazione
e
approfondimenti

Relatrici:

Diana Gallone

naturopata specializzata
in bioterapia nutrizionale

Maria Elisa Campanini

psicologa e floriterapeuta

SEMINARIO A DUE VOCI CON:

Maria Elisa Campanini

La Dottoressa **Maria Elisa Campanini** è laureata in lettere moderne e in 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, e di supervisione professionale per medici, psicologi, floriterapeuti e operatori del settore sanitario.

Dal 2000 al 2008 ha promosso e diretto la Scuola Triennale di Floriterapia all'Istituto Riza di Medicina Psicosomatica, insegnato floriterapia al Corso di Biotecnologie e Medicina naturale al Centro OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) presso la Facoltà di Medicina all'Università di Milano e partecipato come relatrice a numerosi convegni nazionali e internazionali.

È autrice dei libri *Guida completa alle Medicine Naturali* (1998), *Medicina Naturale* (2000), *Curatevi con i fiori di Bach* (2003), *Curare i bambini con i fiori di Bach* (2003) e *I rimedi floreali australiani* (2005), per le edizioni Fabbri.

Diana Gallone

Diana Gallone vive e lavora a Roma come Naturopata. Ha una formazione ad 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 inoltre autrice del libro *Guarire mangiando e ridendo e L'influsso della psiche sulla salute* (2007).

ARGOMENTI TRATTATI DURANTE IL SEMINARIO:

I disturbi di alimentazione: influenze sociali e culturali.

I principali disturbi e squilibri del comportamento alimentare.

Il cibo e il suo significato simbolico e psicologico.

Il rapporto fra cibo ed emozioni.

I rimedi floreali per riequilibrare le emozioni che influenzano negativamente il rapporto con il cibo.

Analisi dei rimedi utili per affrontare le problematiche legate a: bulimia, anoressia, dipendenza da cibo, scarsa autostima, rifiuto di sé, rapporto negativo con la propria immagine, rapporti disfunzionali con la famiglia, stati ansiosi e depressivi, fame nervosa o tensione da stress, problemi affettivi, di volontà, incostanza e motivazione, disturbi ormonali e del metabolismo, drenaggio e depurazione.

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, panoramica del funzionamento sintonico di alcuni organi chiave del metabolismo, il fegato e le sue funzioni principali, 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 glicemica, indice glicemico degli alimenti, ritmo circadiano del pancreas.

