

Informazioni - Iscrizioni

L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga
Associazione Culturale per lo studio
e la pratica di Yoga e Meditazione
Via Lodivecchio, 7d
26900 Lodi

Segreteria: 0371 770737
Mail: info@laboratorioculturayoga.it
Sito: www.laboratorioculturayoga.it

Docente

Irene Catanzariti

Naturopata diplomata presso la Scuola di
Naturopatia dell'Istituto Riza di Medicina
Psicosomatica

BFRP (Bach Foundation Registered Practitioner) -
Consulente Fiori di Bach riconosciuta e iscritta
presso il registro inglese della Fondazione Bach
(www.bachcentre.com)

Operatore GIFT (www.dietagift.it)

Specializzata in alimentazione naturale e riequilibrio
alimentare, Fiori di Bach, uso di erbe, gemmo
derivati, oligoelementi, oli essenziali, tecniche
immaginative di rilassamento.

Oltre a svolgere attività di consulenza e di
formazione, collabora regolarmente con diverse
riviste dedicate alla salute e tiene laboratori di
scrittura creativa.

www.naturalmentechirone.it
ic.naturopata@gmail.com
cell. 377 3065415

Corso - Argomenti

11/01/2016 - lunedì
**Le regole base per comporre correttamente i propri
menù quotidiani**
25/01/2016 - lunedì
Alimentazione e prevenzione dei tumori
08/02/2016 - lunedì
**Alimentazione e prevenzione del sovrappeso,
diabete e sindrome metabolica**
22/02/2016 - lunedì
**Alimentazione, colesterolo, pressione alta e
prevenzione delle malattie cardiovascolari**

Inoltre, su richiesta dei partecipanti, sarà possibile
completare il corso con altri due incontri:

07/03/2016 - lunedì
Allergie e intolleranze
21/03/2016 - lunedì
Alimentazione e menopausa

Orari

dalle h. 20,00 alle h. 22,00
c/o la sede sociale del Laboratorio Cultura Yoga in
Via Lodivecchio 7d - Lodi

Contributi associativi

euro 15,00 per tessera annuale socio L.C.Y.
euro 100,00 per il pacchetto di 4 incontri
euro 150,00 per il pacchetto completo di 6 incontri
euro 35,00 per il singolo incontro (*)

Modalità pagamento

1/2 alla iscrizione + saldo al primo incontro

(*) Il corso partirà al raggiungimento di un minimo di
10 partecipanti; da questo punto in poi sarà anche
possibile accogliere adesioni per la partecipazione a
singole serate.
Al termine del corso sarà rilasciato attestato di
partecipazione.



LODI, GENNAIO/MARZO 2016

Corso di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE



Promosso da
L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga
Associazione Culturale per lo studio
e la pratica di Yoga e Meditazione
Via Lodivecchio 7d - 26900 Lodi

www.laboratorioculturayoga.it

Evento patrocinato dal Comune di Lodi



Perché parlare di alimentazione

Ogni giorno compiamo azioni che, essendo ormai diventate un'abitudine, non richiamano più la nostra attenzione e la nostra consapevolezza: le compiamo in maniera automatica, senza rendercene conto. Una di queste azioni è mangiare.

Ed è un vero peccato perché il modo con cui ci alimentiamo può essere un atto altamente trasformativo.

Proprio perché introduciamo nel nostro organismo qualcosa proveniente dall'esterno, il piacere di questo atto si può anche mescolare al timore rispetto a cosa consumiamo e il rischio di non farci bene.

D'altro canto, oggi è diventato sempre più difficile capire di cosa ci alimentiamo davvero.

Come dice Anna Villarini, "saper mangiare è come andare in bicicletta: richiede equilibrio e questo significa saper valutare e distinguere ciò che è bene mangiare da ciò che è dannoso o non sano; significa tener nel giusto conto le regole acquisite e a volte saperle infrangere per poi tornare a rispettarle; significa essere consapevoli di ciò che mettiamo nel piatto".

Alimentarsi in modo sano e consapevole non significa quindi escludere i piaceri del cibo e della tavola. Dobbiamo smettere di pensare che prenderci la responsabilità della nostra alimentazione comporti una vita di privazioni e tristezze alimentari.

Questa nuova edizione del corso è stata pensata proprio per avviare questo cammino di cambiamento e consapevolezza e fornire qualche strumento in più in termini d'informazioni e di idee, con il plus che si tratterà, per quanto possibile, di strumenti molto pratici.

L.C.Y. e Naturopatia

Il Laboratorio Cultura Yoga è un'Associazione culturale impegnata nello studio, l'insegnamento, la pratica e la divulgazione di Yoga e Meditazione.

Parallelamente allo svolgimento di corsi specifici, l'Associazione intende offrire ulteriori proposte dedicate ai propri Soci promuovendo eventi ed attività dedicate alle tematiche del benessere e dell'educazione alla salute secondo una visione olistica.

In questo intento, il Laboratorio Cultura Yoga ha creato un'area specifica dedicata al tema della Naturopatia per approfondirne le differenti applicazioni attraverso incontri e seminari.

L.C.Y. intravede in questa esperienze elementi comuni al percorso Yoga, similmente orientati a un'espansione della consapevolezza nel proprio cammino evolutivo.

La Naturopatia

La Naturopatia è una disciplina volta a stimolare le funzioni e la vitalità dell'organismo, rafforzandolo in maniera dolce, naturale e non invasiva per stimolare le attività di auto guarigione insite in ognuno. In via esemplificativa essa aiuta a: vincere la stanchezza e la scarsa lucidità mentale - superare problematiche legate allo stress (tensioni, ansia, disturbi dell'umore e del sonno) - ridurre ed equilibrare l'alimentazione - rallentare l'invecchiamento psicofisico - ritornare in forma, incrementando il benessere generale - combattere le insidie dell'ambiente esterno e diminuire la predisposizione alle infezioni - sostenere terapie mediche.

Il Naturopata

Il Naturopata è un operatore professionale del benessere.

Le sue indicazioni favoriscono una riconciliazione con le leggi della Natura allo scopo di creare condizioni di benessere e favorire una buona qualità della vita.

Grazie all'impiego di metodiche dolci e naturali, il Naturopata è in grado di aiutare ognuno di noi ad affrontare nel modo più appropriato piccoli e grandi disturbi.

Può, infatti, accompagnarci lungo un percorso volto a promuovere le condizioni più favorevoli al ripristino dell'equilibrio psicofisico quindi mantenere o ristabilire uno stato di armonia.

Per raggiungere questi obiettivi, il Naturopata utilizza in maniera integrata e sinergica diverse discipline e metodiche esclusivamente naturali quali, ad esempio: riequilibrio alimentare, Fiori di Bach, integratori nutrizionali, piante, tecniche energetiche, tecniche di rilassamento, massaggi.

Al Naturopata si affidano persone con problematiche o esigenze disparate, tutte animate però dal desiderio di migliorare la qualità della propria vita e di ritrovare il benessere in maniera naturale.

Gli interventi del Naturopata, infatti, sono volti al ripristino di tutte le risorse umane, sia quelle biologiche (quali il miglioramento, ad esempio, delle risposte immunitarie), sia di quelle psichiche (in termini di vitalità, creatività, sviluppo delle potenzialità individuali, benessere interiore e così via).

Particolare attenzione si concentra sul tema dell'alimentazione nei suoi molteplici aspetti.