



Lodi, sabato 5 Novembre 2016 h.10,00/17,30
C.na San Leone - Loc. Bargano

Laboratorio esperienziale

Nutrire il corpo e la mente per una vita illuminata

Conduttrice: Irene Catanzariti, Naturopata

Curatore: Vito Accettura, Insegnante Yoga

Partendo dall'idea di "nutrimento", ovvero dell'alimentare in modo corretto la propria interiorità oltre che il proprio corpo, proponiamo un Laboratorio nel quale verrà lasciato spazio a momenti di riflessione e condivisione, ma soprattutto di pratica. Ecco la traccia del programma:

Riguardo al nutrimento del corpo,

in questo "assaggio" iniziale, dopo aver proposto le regole base per una corretta colazione secondo la visione occidentale e quella energetica orientale, i partecipanti stileranno con la docente un piano personalizzato di colazioni-tipo che tenga conto anche delle proprie abitudini, tempistiche e preferenze alimentari.

Riguardo al nutrimento della mente,

quindi alla necessità di nutrirsi di emozioni, relazioni, situazioni e ambienti buoni per noi, useremo tecniche di scrittura creativa. Useremo anche la tecnica del mandala e della visualizzazione per far emergere eventuali aspetti nodali su cui lavorare, in momenti successivi, con quello che ognuno sentirà più affine a sé (es. meditazione, yoga, o altro).

Iscrizioni e informazioni: L.C.Y. Laboratorio Cultura Yoga
Tel. 0371 841988 - info@laboratorioculturayoga.it

www.laboratorioculturayoga.it

