

BIOENERGETICA & NUTRIZIONE

Incontri a tema per ... il benessere del corpo

A cura di Dott.ssa R. Colonna, Psicologa, Psicoterapeuta, conduttrice di classi di esercizi di Bioenergetica, membro abilitato S.I.A.B. (Società Italiana di Analisi Bioenergetica), socio I.I.B.A. (International Institute of Bioenergetic Analysis)

e dott. D. Mercaldi, Biologo Nutrizionista, specializzando in Scienze dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia di TorVergata- Roma

“*Bioenergetica & Nutrizione*” è un’iniziativa che si propone di promuovere il benessere psicofisico dell’organismo, adottando una visione d’insieme che utilizza e integra due differenti apporti, quello nutritivo e quello psicocorporeo.

La *Bioenergetica* è una tecnica terapeutica che studia la personalità in termini dei suoi processi energetici:

- **produzione** di energia, attraverso la respirazione e il metabolismo;
- **scarica** di energia, attraverso il movimento.

La *Nutrizione* è la scienza che studia la relazione tra cibo e salute. Gli alimenti, indispensabili al nostro sostentamento ed equilibrio, sono la principale fonte dell’energia vitale propria di tutti gli esseri viventi.

Durante gli incontri si degusteranno delle tisane per esaminare alcuni *elementi* presenti nei cibi (caratteristiche organolettiche e di gusto) e risvegliare la ‘**chimica** del benessere’ propria del nostro corpo. Seguirà una dimostrazione pratica di specifici esercizi di Bioenergetica, mirati ad aumentare l’autoconsapevolezza corporea ed il buon funzionamento del nostro sistema immunitario, digestivo, circolatorio, escretorio e/o linfatico.

I INCONTRO: “Credo sia... stress”

13 Aprile 2013 ore 19.00

presso Ass. Attiv’azioni San Donato di Lecce (Le)

Quante volte ci sarà capitato di dire o sentir dire “*che stress ... sono esaurita ... sono sfinito, distrutto... non ce la faccio più*”, ma cos’è realmente lo stress? E in che modo influenza la nostra vita?

Oggi giorno, il termine “STRESS” ha acquisito un’accezione negativa ma esso non è altro che la risposta fisiologica dell’organismo quando il suo equilibrio interno (omeostasi) viene alterato da uno stimolo esterno.

Talvolta, quando ‘esauriamo’ l’energia nel ‘continuare ad andare avanti’ o quando le richieste esterne risultano eccessive, lo stress può rappresentare una minaccia alla salute dell’organismo e ...

ci ammaliamo (*con un comune raffreddore o con l'emicrania, la colite, i disturbi cardiovascolari, l'artrite...*).

Inoltre, sotto stress, alcune sostanze nutritive vengono esaurite più velocemente e l'organismo viene indotto verso il mantenimento di alti livelli glicemici e verso una più accentuata insulino-resistenza (*condizione che alla lunga può favorire l'insorgenza del Diabete di tipo 2*).

Per fronteggiare lo stress in modo naturale l'organismo necessiterebbe, da una parte, di una dieta adeguata in grado di fornire un appropriato apporto nutriente, dall'altra di sciogliere tensioni muscolari croniche, di approfondire il respiro, di risvegliare l'equilibrio psicofisico perduto e mantenere la propria energia a un livello ottimale.

SI CONSIGLIA ABBIGLIAMENTO COMODO