

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.

II INCONTRO “LA SALUTE DELL’INTESTINO”

4 Maggio 2013 ore 18.30

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

Ci siamo mai chiesti perché lo stato di salute dell’intestino influenzi notevolmente il benessere dell’intero organismo?

Sappiamo perché il nostro intestino funzioni male quando siamo nervosi, irritati, angosciati e ansiosi? Quanto le nostre ansie, paure, nervosismi, stress, ostacolano il corretto funzionamento del sistema digestivo?

Queste ed altre ancora saranno le domande da cui prenderà avvio il secondo incontro di “Bioenergetica&Nutrizione”, con l’intento di fornire risposte utili a comprendere come poter agire per migliorare la vitalità del nostro intestino: organo primario per la nostra salute...anche emozionale.