

L'ALIMENTAZIONE

SECONDO I PRINCIPI DELLA MEDICINA CINESE

Un viaggio alla scoperta di un'antichissima arte medica che utilizzava l'alimentazione terapeutica

15 Febbraio 20.30-22

Quando mangiare cosa: il qi degli alimenti, il loro yin e yang e come abbinarli nell'arco della giornata. Provo a mettere in pratica quello che ho appreso

28 Marzo 20.30-22

Le esperienze fatte nel mese. Come cambia il qi e le qualità yin o yang di un alimento con le cotture. Quali modalità scegliere in base al momento della giornata, al periodo dell'anno e al momento della vita. Provo a mettere in pratica quello che ho appreso

11 Aprile 20.30-22

Le esperienze fatte nel mese. L'alimentazione per sostenere i 5 movimenti: i sapori e il qi di ogni Loggia: Legno, Fuoco, Terra, Acqua e Metallo. Provo a mettere in pratica quello che ho appreso

9 Maggio 20.30-22

Cosa mi muove alla ricerca di un cibo. Le disfunzioni o le necessità che il corpo manifesta in base a ciò di cui abbiamo voglia. Le emozioni che guidano la nostra fame

Costo della singola serata 20€

conduce la dott. Michela del Torchio

presso Spazio Nilaya via Vittorio Bersezio 12 a Peveragno (CN)

prenotare al 3400657008 / spazionilaya@gmail.com