

# Festa d'autunno: la Trasformazione

Autunno, tempo di riflessione e cambiamenti.

In questi mesi che ci separano dalle fine dell'anno, siamo spesso posti di fronte alla voglia di migliorare, di conoscerci meglio, di riacquistare benessere.

Per questo motivo, abbiamo realizzato un evento nella nostra **sede del Centro di Nutrizione Olistica di San Severino Marche (MC)** con tante **professioniste del mondo olistico**, per farti provare numerosi trattamenti ed esperienze che ti aiuteranno a connetterti con te stesso e con gli altri, in un ambiente sicuro e accogliente.

Come afferma il monaco buddista Thich Nhat Hanh, "Per generare una trasformazione e una guarigione non occorrono cinque o dieci anni, possono bastare anche poche ore".

L'evento si terrà il **15 ottobre 2023, dalle 10 alle 18**, nella nostra grande casa di campagna di Cesello, dove potrai godere della bellezza e immergerti in percorsi di consapevolezza, scegliendo quelli più adatti a te.

Queste esperienze sono state appositamente scelte per **farti esplorare il tema della trasformazione in maniera pratica, profonda e suggestiva**. Potrai provare pratiche che già conosci o sperimentarne alcune del tutto nuove per te.

Ci saranno **operatrici olistiche qualificate** che saranno a tua disposizione per l'intera giornata, per offrirti un'esperienza unica che, siamo sicuri, sarà il primo passo per la Trasformazione che desideri.

## ► CHI SONO LE OPERATRICI OLISTICHE E LE ESPERIENZE PROPOSTE

✓ COSTELLAZIONI FAMILIARI - MANUELA PAGNINI – COSTELLATRICE FAMILIARE ORIGINALE HELLINGER®

Durata: sessioni di 90 minuti

Quando: 2 sessioni, alle ore 11.00 e alle ore 15.30

Contributo: € 25 a sessione

Sperimenteremo questo famoso metodo di lavoro che ci è stato trasmesso dallo psicologo Bert Hellinger e ha permesso a molti di guardare in profondità in se stessi e nel proprio sistema familiare. Per riappacificare, guarire, riunificare, comprendere, osservare con occhi nuovi, trovare pace, amare. Nel corso della giornata avranno luogo due sessioni di lavoro pratico con le Costellazioni Familiari, durante le quali porteremo l'attenzione sulle nostre relazioni, su quello che le rende amorevoli e nutrienti oppure crea blocchi e ostacoli. Avrete l'occasione di guardare le dinamiche profonde di una relazione che vi sta a cuore.

✓ PRATICHE DI GUARIGIONE SPIRITUALE - SONIA BIGELLI – HEALING COACH

Durata: sessioni di 45 minuti

Quando: 2 sessioni, alle ore 12.00 e alle ore 15.00

Contributo: libero

Verranno proposte pratiche per migliorare la salute ed il benessere, stimolando i propri canali energetici, promovendo la propria forza vitale e tutti i sistemi ad essa collegati. Rafforzare i propri sistemi significa metterli nelle condizioni di essere più reattivi e di lavorare al meglio, ognuno nelle loro specifiche funzioni. L'attività del mattino è "Pratica di attivazione corporea e stimolazione forza vitale". È una pratica semplice che ha come intento il tornare a ricontattare il proprio sentire: sentire il corpo, ascoltare il suo linguaggio, sentire l'energia che si muove dentro e fuori di esso. L'attività del pomeriggio è "La magia dell'essenziale". È una meditazione che si svolge in tre fasi: seduti, in movimento e di incontro e contatto. È una pratica utile per ricontattare la propria fiamma sacra interiore e ritrovare il proprio nucleo.

✓ PASSEGGIATA NEL BOSCO – CHIARA TELONI – ATELIERISTA

Durata: sessioni di 60 minuti

Quando: 2 sessioni, alle ore 10.30 e alle ore 14.30

Contributo: libero

Con l'aiuto di Chiara ci immergeremo nella natura della campagna circostante per migliorare il benessere mentale e fisico, ridurre lo stress e favorire la tranquillità. Raccoglieremo il materiale offerto dalla stagione per creare insieme dei piccoli lavori. Visiteremo inoltre la cappella di Santa Maria del Cesello, che si trova dietro al Centro di Nutrizione Olistica, affrescata da Bernardino di Mariotto (XIV sec.).

✓ MASSAGGIO OLISTICO - TIZIANA MEDICI – MASSAGGIATRICE OLISTICA

Durata: sessioni di 30 minuti

Quando: sessioni alle ore 10.30-11-11.30-12 e nel pomeriggio alle ore 14.30-15-15.30-16-16.30-17

Contributo: € 20 a sessione

Il massaggio è un viaggio dentro sé, alla scoperta del proprio spazio sacro dove trovare armonia e benessere, apportando il riequilibrio dell'unità corpo-mente-spirito. Il massaggio olistico ci accompagnerà in questo viaggio, grazie all'utilizzo di tecniche esclusive tramandate da culture

millenarie. La Natura ci dona sempre ciò di cui abbiamo bisogno, attraverso le proprietà degli strumenti e dei preparati usati in modo personalizzato. La Natura ci guida in questo viaggio dentro noi stessi con l'apporto di oli essenziali e fiori di Bach per ascoltare le nostre emozioni e riportare la luce nei nostri cuori.

✓ CUCINARE SECONDO IL METODO NUTRIDIETA® - DOTT. ROSELLA SBARBATI – NUTRIZIONISTA

Durata: sessioni di 120 minuti

Quando: 2 sessioni alle ore 10.30 e alle ore 15.30 (si prevede la preparazione del pranzo e della cena)

Contributo: € 40 a sessione (comprende il costo del pasto che potrà essere consumato sul posto o portato a casa)

Guidati dalla nutrizionista Dott. Rosella Sbarbati, metteremo in pratica le sue competenze nutrizionali ed in particolare il suo metodo NUTRIDieta®, attraverso una stimolante sessione di cucina vegetariana, cui seguirà un pranzo di gruppo. Il metodo NUTRIDieta® è un programma dietetico olistico che aiuta a riequilibrare corpo e mente. “La cucina di casa nostra è un laboratorio alchemico dove con arte sapiente possiamo trasformare gli alimenti che la natura ci offre in pietanze salutari, gradevoli agli occhi e al palato, primo atto di quella trasformazione che il nostro apparato digerente continuerà estraendo dal cibo attraverso un ciclo di trasformazione e raffinazione la sua essenza mutandola in nutrimento del corpo e dello spirito” (da: La nutrizione alchemica per tutti”, edizioni OM, di prossima pubblicazione). Cucinare insieme le semplici ricette di NUTRIDieta® ci porterà ad apprezzare la qualità degli ingredienti, il loro significato nutrizionale, la fragranza delle spezie e delle erbe aromatiche, la combinazione dei sapori come in una vera opera d'arte.

Ed inoltre ...

✓ SEMINARIO SULLA CONOSCENZA DEI TAROCCHI

Durata: sessioni di 90 minuti

Quando: 2 sessioni, alle ore 11.00 e alle ore 16.00

Contributo: € 20 a sessione

Il titolo del seminario è “I Tarocchi, una macchina per immaginare”. Nelle 78 carte dei Tarocchi si celano profondi insegnamenti che rischiano di passare inosservati, a meno che non ci si accosti a questo apparentemente “ingenuo” gioco di carte con un approccio meta-razionale e immaginativo. In questa prospettiva archetipale, le immagini dei tarocchi possono aprire le porte a

nuovi e suggestivi spazi di risveglio e illuminazione interiore. Il seminario prevede ampie fasi di interazione tra i partecipanti, che saranno guidati alla scoperta degli Arcani Maggiori e stimolati a costruire ipotesi e strutture narrative, anche facendo leva su appositi esercizi di visualizzazione e libere associazioni di pensiero.

### ► PROGRAMMA DELL'EVENTO

L'appuntamento è il **15 OTTOBRE 2023 dalle 10 alle 18** presso il **Centro di Nutrizione Olistica di San Severino Marche**, in Provincia di Macerata.

Per accedere ai diversi servizi è **necessaria la prenotazione**.

Il termine ultimo per iscriversi a tutte le varie attività è **martedì 10 ottobre**.

È possibile partecipare a più eventi, oppure sceglierne soltanto uno.

Tra un evento e l'altro, sarà possibile rilassarsi negli spazi a disposizione del Centro.

### ► INFO PASTI

È possibile prenotare il pranzo e/o la cena scegliendo tra le seguenti proposte:

- Insalata di cous cous con fagioli e pomodori
- Pasta e ceci
- Riso basmati con porri al curry
- Tofu in padella alla pizzaiola con farro
- Zuppa di zucca e miglio

Il costo per un pasto è di € 10 e comprende: un piatto a scelta tra i precedenti, verdure di stagione e acqua.

### ► INFO E ISCRIZIONI

[www.nutridieta.it](http://www.nutridieta.it)

[info@nutridieta.it](mailto:info@nutridieta.it)

Tel. 071 20 71 736

Cellulare 334 10 28 885 (anche WhatsApp)

