

Febbraio – Aprile 2011
Naturopatia: la salute nelle tue mani
Tre incontri per imparare a prendersi cura di sé e dei propri cari

La naturopatia come percorso di prevenzione e guarigione prende in considerazione la persona nella sua completezza di corpo, mente, spirito.

Attraverso rimedi dolci e naturali e uno stile di vita appropriato si ritrova il proprio equilibrio e quello con l'ambiente che ci circonda e di cui siamo parte.



Il ciclo di incontri è tenuto da Elena Indrigo, naturopata ed operatrice Shiatsu.



Gli incontri che propongo hanno lo scopo di informare e dare utili consigli riguardo a quelle che possiamo considerare tra le basi fondamentali della Naturopatia: depurazione e alimentazione.

Comprenderemo l'importanza di espellere le tossine accumulate nel nostro organismo attraverso aria, cibo, farmaci, ecc. e che vanno ad appesantire il lavoro del nostro organismo e del sistema immunitario.

Attenzione particolare verrà data all'alimentazione: è importante scegliere con cura i cibi di cui ci nutriamo e alla loro associazione, perché il cibo che ingeriamo diventa parte integrante di noi stessi, del sangue che nutre le nostre cellule.

Madre Natura ci fornisce tutto ciò di cui abbiamo bisogno: basta imparare ad utilizzarlo.....

Sabato 26 febbraio 2011: La depurazione

Gli organi emuntori
L'importanza dell'intestino per il nostro benessere
Cambio di stagione e depurazione
Consigli per una corretta depurazione
Allergie primaverili: come possiamo intervenire?

Sabato 26 marzo 2011: L'alimentazione

“Noi siamo quello che mangiamo”: linee guida per una corretta alimentazione
Allergie e intolleranze alimentari

Sabato 16 aprile 2011: Rimedi naturali - impariamo ad utilizzarli

Infusi, decotti, tinture madri, gemmoderivati
Integratori: usiamoli ma non abusiamone
Antibiotici naturali
Si avvicina l'estate.....qualche suggerimento

Gli incontri si svolgeranno **dalle 15,00 alle 17,30** presso il centro “Maitri Yoga e benessere” - Piazza Roma 82/84 a Mariano Comense. L'iscrizione va effettuata entro il martedì precedente l'incontro.

Informazioni, costi e iscrizioni

Daniela Cerati: +39 347 0438969
daniela.cerati@maitriweb.it
www.maitriweb.it