



Ti sei mai posto/a una di queste domande?

- ✓ Come mai a volte mangio anche se non ho fame?
- ✓ Cosa si attiva che mi fa mangiare sempre gli stessi alimenti che mi scaricano anziché darmi energia?
- ✓ Se non ci fosse un bisogno da compensare che rapporto avrei con il nutrimento?
- ✓ Se il nutrimento non fosse il cibo, cosa sarebbe per me?

Sei pronto/a a scegliere di nutrirti attraverso la consapevolezza?

Spesso il nutrimento diventa qualcosa che è privo di presenza e scelta consapevole, è come un pilota automatico che prende il sopravvento, dove puoi avere la sensazione di non poter scegliere.

- ◆ Cosa ha generato lo schema automatico?
- ◆ Cosa non ti sta permettendo di scegliere il nutrimento che ti darebbe benessere e leggerezza?

IL CIBO È FONTE DI NUTRIMENTO E DI SALUTE.
C'E' UN NUTRIMENTO CHE VA OLTRE IL CIBO, SEI PRONTA/O A SCOPRIRE
COME PUOI RICEVERE QUESTO ELISIR DI PIACERE, DI LEGGEREZZA E DI
GIOIA?

La Ragione senza il sapere è come un terreno non arato, o come
un corpo umano cui manchi il nutrimento.

(Khalil Gibran)

Fai questo piccolo esercizio ora!

Chiediti: Ciò che sto scegliendo come nutrimento è ciò che desidera e nutre il mio corpo?

Fai diventare il momento del nutrimento una pratica meditativa:

Guarda ciò che hai nel piatto, vedi cosa ti trasmette questo alimento, c'è gioia?

Senti il profumo di questo alimento, cosa ti evoca?

Percepisci mentre assaggi e mastichi questo alimento, quali sensazioni hai?

In ogni istante possiamo divenire consapevoli, ed ogni momento può essere trasformato in un rituale di consapevolezza.

SE HAI LETTO FINO A QUI HAI GIA' SCELTO DI VOLTARE PAGINA.

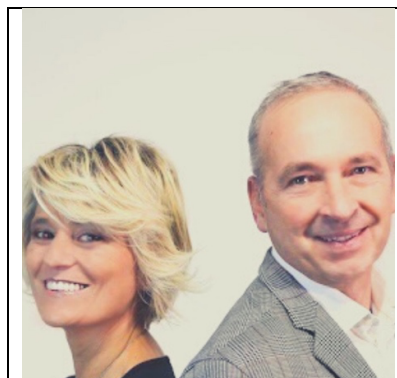
NUTRIRSI DI GIOIA, DI MERAVIGLIA E DI GRATITUDINE, QUESTO È CIBO PER

IL CORPO, PER LA MENTE E PER L'ANIMA

Quali risultati hanno ottenuto le persone che hanno lavorato con noi?

<i>Mi sono resa conto che il cibo non nutriva il mio corpo, ma era un modo che avevo trovato per tappare un vuoto non osservato e non accolto. Grazie a questo percorso di consapevolezza ho imparato a nutrirmi e darmi l'amore che non ho ricevuto.</i>	<i>Ho sempre usato il cibo non dando nessuna importanza a cosa e a come mangiavo, non avendo problemi di sovrappeso, mangiavo tanto e di tutto, ma non ero consapevole che non stavo nutrendo il corpo stavo nutrendo un disagio profondo.</i>	<i>Grazie a questi incontri ho potuto comprendere che chi mangia è il corpo non la mia mente. Da qui ho iniziato a scegliere cosa mangiare e come nutrirmi ascoltato il corpo e non la testa che si appoggiava sempre su schemi di compensazione.</i>	<i>Sono stata in lotta con il cibo fin da piccola, perché mi veniva sempre detto cosa mangiare e come mangiare. Questo mi ha portata in uno schema di lotta, rifiuto e reazione che anziché nutrirmi mi toglieva energia, Grazie Viviana e Mauro</i>
---	--	---	--

TUTTO PUO' ESSERE SUPERATO E TRASFORMATO, LA DIFFERENZA SARA' LA SCELTA CHE VUOI ESSERE DA OGGI IN POI...



Mauro e Viviana grazie a seminari, conferenze, laboratori e sessioni individuali facilitano i partecipanti utilizzando più approcci che vanno dalla psicosomatica, all'ascolto del corpo, passando per la naturopatia, al Coaching per migliorare le relazioni e lo sviluppo delle proprie potenzialità. Scopri le testimonianze di centinaia di persone facilitate, che hanno migliorato le loro relazioni, espresso i loro talenti e soprattutto sono ora riconnessi con loro stessi in una relazione sana ed equilibrata.