



con il contributo di



con il patrocinio di



Si(E)NERGIE

CULTURA E IMPRESA INSIEME PER PROMUOVERE IL TERRITORIO PADOVANO

L'Associazione Culturale DEVA Yoga e Meditazione
invita

DOMENICA 16 NOVEMBRE 2014

c/o Azienda Agricola Biologica Bettella, Via Montegrappa 10, Limena (PD)

all'evento

CIBO ED EMOZIONI

IMPLICAZIONI EMOTIVE NEL RAPPORTO CON IL CIBO

Quando nasciamo entriamo in contatto con il mondo tramite l'abbraccio dei nostri genitori e il nutrimento che riceviamo da nostra madre. Due gesti importanti che rimarranno impressi nelle nostre cellule per tutta la vita. L'abbraccio ci dà il calore e la sicurezza; il cibo ci dà la spinta per la crescita: in quel momento, inizia il nostro viaggio. Profondo è quindi il legame tra le nostre emozioni e il cibo. Spesso ricorriamo al cibo per celare una delusione, per compensare un vuoto, per bloccare l'ansia o la rabbia. In realtà il cibo è un nostro grande alleato. È importante avere consapevolezza di come usiamo il cibo, per quale emozione e perché.

Programma della giornata

- Ore 10.00** Conferenza su Cibo ed Emozioni tenuta dalla nutrizionista Dinamar Solimbergo.
Prima parte
- Ore 11.30** Pratica Yoga, per interiorizzare i temi trattati nella Conferenza, condotta da Enrico Scapin diplomato alla scuola di formazione insegnanti della Federazione Italiana Yoga
- Ore 13.00** Buffet vegetariano a cura dell'Osteria di Fuori Porta
Vini offerti dall'Azienda Agricola Biologica Mutta Massimo di Vò Euganeo
- Ore 14.30** Conferenza su Cibo ed Emozioni. Seconda parte.
- Ore 16.00** Pratica di Yoga.
- Ore 17.00** Conclusione.

Suggeriamo abbigliamento comodo e se possibile un tappetino per le pratiche Yoga.

Sarà presente Libreria Progetto con dei testi inerenti ai temi trattati

Per partecipare alla giornata è necessario ritirare il **BIGLIETTO GRATUITO (fino ad esaurimento)** presso la sede di Arci Padova in Viale IV Novembre 19, Padova, zona Città Giardino (da lunedì 10 a venerdì 14 novembre dalle 9.00 alle 17.00).

Per informazioni: Arci Padova email padova@arci.it / tel: 049 8805533 - Deva Yoga e Meditazione circolo.deva@padovayoga.org

Deva Yoga e Meditazione: dal 2011 propone la pratica dello yoga secondo le antiche tradizioni dell'India, lo yoga che si radica nei testi classici, nel pieno rispetto delle convinzioni religiose e filosofiche di ciascuno. Promuove inoltre seminari, attività culturali, incontri di studio e conferenze per facilitare l'incontro tra le persone interessate alla disciplina dello Yoga e diffondere il pensiero dei Grandi Maestri. Enrico Scapin, diplomato alla scuola di formazione insegnanti della Federazione Italiana Yoga, pratica dal 1993 e lo insegna dal 2003

Dinamar Solimbergo, nutrizionista con una lunga esperienza nella consulenza alimentare, ha operato sia come libera professionista che a fianco di numerosi medici specialisti nelle strutture sanitarie di Padova. Attualmente è responsabile del Servizio di dietetica del Centro per la Terapia Medica e Chirurgica dell'Obesità diretto dal Prof. G. Enzi

Si(E)nergie è un progetto di Arci Padova realizzato con il contributo della Camera di Commercio di Padova con il quale le associazioni culturali incontrano le aziende del territorio attraverso un inedito percorso che porterà a scoprire le tematiche di Expo 2015