



Circolo DEVA –Yoga e Meditazione
Monastero S. Daniele –Abano Terme PD
19-20-21 Aprile 2013

Yoga e Nutrizione

Verso una nuova consapevolezza nel rapporto con il cibo
Seminario condotto da **Cristina Vittorini** e **Antonia Tronti**



"Nel cibo, l'essenziale non è la materia degli alimenti: ciò che è essenziale sono le energie in essi contenute, la quintessenza in essi imprigionata, poiché è lì che si trova la vita. La materia dell'alimento non è che un supporto. Attraverso tale materia, è dunque la quintessenza che dobbiamo cercare di raggiungere, in modo da nutrire anche i nostri corpi sottili. È un errore credere che mangiamo per nutrire solo il nostro corpo fisico: mangiamo per nutrire anche il nostro cuore, il nostro intelletto, la nostra anima e il nostro spirito."

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Programma

Il seminario sarà articolato con sessioni miste in cui Cristina affronterà il tema della nutrizione ed Antonia proporrà delle pratiche Yoga.

Vedremo come aiutare e stimolare con i cibi i diversi organi per una migliore salute. In particolare, verranno trattate preparazioni alimentari vegetariane che possano disintossicare il corpo, accompagnandolo all'arrivo della stagione primaverile/estiva. Parleremo della cura nella scelta e nella preparazione dei cibi e dell'aspetto sacro del pasto.

Attraverso la pratica Yoga, acquisiremo una nuova consapevolezza nell'accostarci a questa indispensabile funzione vitale.

Gli arrivi al Monastero S. Daniele di Abano Terme (PD) sono previsti nel pomeriggio/serata del 19 Aprile; le partenze domenica 21 Aprile, dopo pranzo.

Il primo incontro è fissato per le ore 18.30 del 19 Aprile.

Per informazioni: circolo.deva@padovayoga.org www.padovayoga.org

Cristina Vittorini. Da sempre interessata ai meccanismi che sottendono la salute e alla relazione mente-corpo, dopo la laurea in medicina studia omeopatia unicista, medicina olistica, fitoterapia. Nel 2000 incontra la Bioterapia Nutrizionale che le darà le basi per un approccio olistico alla nutrizione. Negli ultimi anni approfondisce la portata spirituale e trasformativa della relazione con il cibo come una forma di yoga. Vive e lavora a Roma dove affianca alla sua pratica clinica un'attività di divulgazione di una nutrizione consapevole.

Antonia Tronti. Insegna yoga da circa 20 anni. Formatasi alla Federazione Italiana Yoga, ha approfondito in modo particolare le possibili connessioni tra la spiritualità indiana e quella cristiana, sul solco della tradizione dell'ashram di Shantivanam: Jules Monchanin, Henri Le Saux, Bede Griffiths, John Martin Kuvarapu. Di Griffiths e Kuvarapu ha curato anche l'edizione italiana di alcuni testi. Per le ed. Servitium ha scritto e pubblicato "e rimanendo lasciati trasformare" e "Impara da... Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana". Scrive e collabora con le riviste "Appunti di Viaggio", "Oreundici", "Messaggero Cappuccino", "Vita monastica".



Circolo DEVA –Yoga e Meditazione
Monastero S. Daniele –Abano Terme PD
19-20-21 Aprile 2013

Yoga e Nutrizione

Verso una nuova consapevolezza nel rapporto con il cibo

Seminario condotto da **Cristina Vittorini** e **Antonia Tronti**

Programma

Venerdì 19 - ore 18 Registrazione - Presentazione dell'incontro - Cena
Sabato 20 - ore 9 Inizio seminario
Domenica 21 - ore 13 Chiusura del seminario

Le giornate saranno caratterizzate da approfondimenti sulla nutrizione e pratiche Yoga. Saremo ospitati in un ambiente semplice ma impregnato di quell'energia che ci predisporrà alla concentrazione necessaria allo studio e alle pratiche.

Date le caratteristiche del seminario, è prevista solo la partecipazione a tutte le giornate.

www.padovayoga.org

Come arrivare:

da Padova: prendere la strada dei Colli direzione Abano, quindi la circonvallazione di Abano, percorrerla fino alla fine e proseguire sulla destra in direzione del Monastero

www.monasterosandaniele.eu