



Carica d'energia e il sistema immunitario secondo i 5 elementi

La scelta dei nostri alimenti ha un significato da non sottovalutare per il nostro organismo. Per il corpo, lo spirito e l'anima. L'importante è assimilare alimenti vivi da coltivazione biologica, cresciuti naturalmente con la luce e il sole.

Alimentazione tradizionale cinese secondo i 5 elementi:

1° incontro: Iniziamo con un'introduzione all'alimentazione secondo i 5 elementi: *aspro, amaro, dolce, piccante e salato* e studiamo le proprietà termiche degli alimenti: *freddo, rinfrescante, neutro, riscaldante, caldo*. E vediamo come possiamo rinforzare il fuoco digestivo.

2° incontro: Carica d'energia e il sistema immunitario (esaurimento, influenza, mal di schiena, stanchezza dopo i pasti e piedi freddi). Vediamo quali alimenti ci possono sostenere in questi momenti.

Per operare piccole ma significative trasformazioni nella quotidianità e stare meglio.

Data e ora: sabato 26 settembre e 03 ottobre 2020

Dalle 14:00 – 17:00

**Luogo: Casa 5 stelle, via Medoscio 137,
6597 Agarone**

Costo: Fr. 60.- per incontro, da portare materiale da scrivere.

Iscrizioni: Elisabeth Kühne Gautschin

Dal 2005 pratico corsi e consulenze in ambito alimentare e spirituale.

tel + 41 (0)79 710 01 08

elisabeth@corpodiluce.ch