



RADICI  
del Cielo

# Incontri sul NUTRIMENTO

Cosa intendiamo quando parliamo di nutrimento? Nutrirsi e mangiare rappresentano la stessa cosa, o piuttosto mangiare è solo uno degli aspetti del nutrimento?

Al centro “Radici del Cielo” dedichiamo ogni settimana un incontro allo studio di questi interrogativi, dell’alimentazione e dei processi che portano in noi e attraverso di noi cambiamento e trasformazione.

Tali incontri hanno come cardine il Nutrimento inteso non solamente come la soddisfazione dei nostri bisogni alimentari ma come assorbimento, elaborazione e trasformazione anche di emozioni, pensieri, idee e sensazioni.

Siete quindi invitati **ogni mercoledì** a condividere le rispettive esperienze riguardo questo ampio tema, fare insieme una pratica di Qi Gong e dedicarci all’ascolto cosciente del nostro corpo.



## PROGRAMMA

**12:00** Condivideremo una pratica di Qi gong, antica disciplina cinese che favorisce il libero fluire dell'energia attraverso movimenti semplici ed armoniosi.

**13:00** Durante l'incontro avremo la possibilità di approfondire le dinamiche "esterne" degli alimenti (come il cibo viene prodotto, trasportato, lavorato e come arriva sulla nostra tavola) e le dinamiche "interne" del nutrimento (la masticazione, respirazione, digestione ed assorbimento dei nutrienti).

*Perché nutrirsi è saper accogliere dall'esterno per poter elaborare all'interno, raffinare ciò che è grezzo, trasmutare il metallo in oro.*

**Costi:** Prezzo base 12 €  
Under 30 10 €

**Info e prenotazioni:**  
Federico Baricchi: 3334767414



**RADICI**  
del Cielo

[www.radicidelcielo.re.it](http://www.radicidelcielo.re.it)  
[info@radicidelcielo.re.it](mailto:info@radicidelcielo.re.it)

**Via Vittorangeli 7/a - Reggio Emilia**  
**Tel. 0522 451873 - 3297736197**