

# Metanoia

...per la salute e il benessere



*Consulenze, trattamenti, corsi e workshop  
per stare bene e mantenersi in forma*

## **Buongiorno a tutti!**

..... L'estate sta volgendo al termine ed i ritmi più rilassati delle vacanze rischiano via via di appesantirsi ed il turbine della frenesia di riacchiapparci.....

Prestate molta attenzione a questo passaggio: ricordate che la vostra salute ed il vostro benessere psico-fisico dipendono unicamente da voi, da come giorno per giorno, minuto per minuto, vivete la vostra vita.....

la vita che vi è stata donata è preziosa: siate grati per questo dono e abbiate cura!

A tale proposito riportiamo una massima che ci è sembrata piuttosto significativa:

**Non dobbiamo considerar felice la vita quando abbiam modo di allontanare un male,  
ma quando possiamo acquistare un bene. (Cicerone)**

E' ormai risaputo che la nostra salute ed il nostro benessere psico-fisico sono strettamente relazionati all'alimentazione, alle relazioni ed al movimento. Le nostre competenze ci consentono di proporre attività che bene si collocano nei primi due ambiti; per quanto riguarda il movimento, ci stiamo impegnando a contattare, testare ed a suggerire attività che riteniamo valide ed allineate ai nostri principi ed impostazioni.

Segue il calendario delle prossime attività pianificate: lezioni di **Educazione Alimentare** ed incontri di gruppo di **Costellazioni Familiari**. Ci permettiamo inoltre di segnalarvi un corso di **Capoeira Angola** tenuto da un maestro che ci è piaciuto molto per le sue competenze ed il suo entusiasmo.

# CALENDARIO ATTIVITA':

## COSTELLAZIONI FAMILIARI

Bert Hellinger, uno psicoterapeuta tedesco ormai conosciuto in tutto il mondo, a seguito di studi e ricerche, ha compreso che all'interno di una famiglia (o di un qualsiasi altro sistema), alcune dinamiche si ripetono nel tempo. Tali dinamiche sono spesso causa di difficoltà, disequilibri, malattie, conflitti e (co)dipendenze.

Nell'ambito di un sistema familiare, i nostri antenati continuano a vivere in noi: spesso ne riproponiamo inconsapevolmente problemi, emozioni irrisolte, sensi di colpa e di esclusione che crediamo essere nostri.

Le costellazioni familiari sono un valido strumento per far emergere queste dinamiche nascoste. Ci aiutano a comprendere che la nostra vita spesso è condizionata da sentimenti e comportamenti che non sono nostri ma appartengono ad altri membri della famiglia, magari scomparsi da tempo.

Il potenziale di guarigione, in seguito anche ad una sola costellazione, è grandissimo ed immediato. Infatti, l'aumento della consapevolezza, che si ottiene mediante l'osservazione e la sperimentazione delle dinamiche in gioco, unito all'esperienza di riassetto e di ridistribuzione delle responsabilità, azionano un processo di liberazione dall'imprigionamento in cui il cliente si trova. Ne consegue rapidamente un aumento del benessere psico-fisico (miglioramento nell'ambito di ogni forma di relazione, incremento di energia e vitalità, riduzione/scomparsa di sintomi fisici e/o psichici).

**Ulteriori informazioni sulle costellazioni alla pagina:**

[http://www.metanoia.it/costellazioni/altro\\_su\\_costellazioni.html](http://www.metanoia.it/costellazioni/altro_su_costellazioni.html)

## **Settembre 2010**

**Incontro di gruppo - sabato 18 settembre: dalle 15 alle 20 in Cantone Vigna 29 ad Ivrea.**

Costo dell'incontro: offerta libera.

Prenotazione obbligatoria entro giovedì 16: **Daniela 346.32.61.322**

## **Ottobre 2010**

**Incontro di gruppo - sabato 16 ottobre: dalle 15 alle 20 in Cantone Vigna 29 ad Ivrea.**

Costo dell'incontro: offerta libera.

Prenotazione obbligatoria entro giovedì 14: **Daniela 346.32.61.322**

## LEZIONI DI EDUCAZIONE ALIMENTARE

L'educazione alimentare fornisce strumenti che permettono di intervenire sul proprio stile di vita alimentare, al fine di raggiungere un'alimentazione in armonia con se stessi e l'ambiente: presupposto indispensabile per prevenire e migliorare lo stato di salute.

Grazie alla rieducazione alimentare migliorano le condizioni generali dell'organismo e scompaiono le manifestazioni direttamente o indirettamente collegate ad una cattiva digestione: gastriti, stitichezza, intolleranze, insonnia, mal di testa, stanchezza, dermatiti, mestruo doloroso, ipertensione, ipercolesterolemia, ecc.. Ma non solo: si assiste al raggiungimento graduale e senza sacrifici del peso forma.

E' un processo che avviene gradatamente, senza sacrifici né repressione: l'alimentazione è un piacere e tale deve rimanere!

Durante la lezione si apprendono le basi per un'alimentazione in armonia con i processi fisiologici al fine di ottenere una digestione ottimale ed evitare gli errori che maggiormente sono causa di disturbi.

## PROGRAMMA:

L'alimentazione nella visione olistica dello stato di salute.

L'educazione alimentare come strumento di prevenzione e guarigione.

Gli alimenti biologici e il potere del consumatore.

Nozioni di nutrizione: studio della funzione digestiva e delle combinazioni alimentari.

Relazione tra digestione, qualità del sangue e salute.

Come evitare gli errori che maggiormente sono causa di malessere.

COSTO della lezione: 30 euro.

Per ulteriori informazioni scaricare dal sito la pagina:

[www.metanoia.it/pdf\\_file/CorsoAlimentazione.pdf](http://www.metanoia.it/pdf_file/CorsoAlimentazione.pdf) oppure contattare il relatore:

Germano Mondino - counselor-naturopata-iridologo Cel. 329.64.97.346

## DATE:

### **Settembre 2010**

**LEZIONE: lunedì 13 settembre** (dalle 20.30 alle 23.30) presso l'associazione "**Foravia**" in via Duca d'Aosta 38 a **Vallo di Caluso**.

A seguire il corso che si terrà nella stessa sede con degustazione vivande preparate secondo quanto appreso (la data verrà definita durante la serata).

**LEZIONE: domenica 19 settembre** dalle 15 alle 18 ad **Aosta**, presso il centro "**L'Energia Sottile**" in Corso Lancieri 15/D.

**Abbiamo il piacere di segnalarvi che a breve iniziano dei corsi di Capoeira Angola.**

SEDI:

Castellamonte: 13 settembre alle 20

Burolo: 14-16-18 settembre alle 20

### **PRIMA LEZIONE DI PROVA GRATUITA**

Per informazioni e prenotazioni contattare il maestro: **MAURO BANTO 338.28.25.623**

**Noi stiamo frequentando il corso ad Issiglio: ve lo consigliamo spassionatamente!**

Per ulteriori informazioni sulle attività visitare il sito: [www.metanoia.it](http://www.metanoia.it)

*oppure contattare Germano: 329.64.97.346 e/o Daniela: 346.32.61.322  
info@metanoia.it*

***E SE CONOSCETE INTERESSATI, CORTESEMENTE DIVULGATE!!!***

**Per ricevere automaticamente il calendario via mail contattateci  
e verrete inseriti nella mailing list.**