

DIGIUNO SPIRITUALE

di primavera 2008

CA' DI SASSO

Castel San Pietro Terme (BO)

da domenica 1 a domenica 8 Giugno 2008

PER IL TUO CORPO:
dieta depurativa,
bagni termali, massaggi,
espressione corporea.

PER LA TUA MENTE:
psicologia del benessere
e dinamica di gruppo.

PER LA TUA ANIMA:
meditazione, mantra,
silenzio.

**GRUPPO DI CONDIVISIONE E RICERCA
SULLA QUALITA' DELLA VITA**

INFORMAZIONI:

Andrea Amidei - Responsabile solonewage.it - andrea@solonewage.it - 340 8747430
Martino Chiorboli - Associazione "Il Sorriso" - martino@meditando.it - 349 6336983
info sul digiuno alla pagina www.solonewage.it/digiuno

DIGIUNO SPIRITUALE

di primavera 2008

L'iniziativa è promossa dal sito SOLONEWAGE e dall'associazione culturale "il Sorriso". Il coordinamento e la gestione delle varie attività, verrà definito dai componenti del gruppo con il supporto del Dott. Martino Chiorboli psicologo e psicoterapeuta esperto in psicologia del benessere e scienza dell'alimentazione.

ATTIVITA'

Ogni partecipante sarà completamente libero di partecipare o meno ad ogni attività effettuata dal gruppo. Alcune tra le attività previste sono: Biodanza, meditazione e visualizzazioni, escursioni e passeggiate al fiume o nei sentieri del bosco. Comunicazione affettiva. Gruppi di approfondimento, films serali concordati fra i componenti del gruppo. Scambio di massaggi, massaggi con le pietre.

QUANTO COSTA

La quota di partecipazione è di 570 € tutto compreso, per chi si iscrive entro il 10 Aprile 490 €. E' prevista una tariffa agevolata per l'accesso alle piscine termali del "Villaggio della salute più"

ISCRIZIONE

E' necessario prenotare telefonicamente alla segreteria dell'associazione "il Sorriso" ai seguenti numeri: 349.2336133 (Leonarda) o 349.6336983 (Martino) entro il 31 maggio e versare una caparra di 50 euro con le seguenti forme di pagamento:

- vaglia postale intestato a Ass. Culturale "Il Sorriso"
c/o ufficio postale di Ro Ferrarese - Ferrara
- bonifico bancario intestato a Ass. Culturale "Il Sorriso"
c/c 2500128 k - abi 6385 - cab 13003 - CARISBO filiale via Pomposa - Ferrara

INDIRIZZO

- Cà Sasso - Villaggio della Salute Più (Parco Termale) Castel San Pietro Terme - Bologna
- Da domenica 1 giugno a domenica 8 giugno 2008
- L'arrivo è previsto per la tarda mattinata o primo pomeriggio della domenica, con inizio delle attività alle ore 16,00
- La partenza è programmata per la domenica successiva.

NB.

- E' possibile partecipare all'iniziativa anche parzialmente (*) (Costo giornata 120 Euro)
- I posti letto sono in camere da 2 o 3 posti.

INFORMAZIONI:

Andrea Amidei - Responsabile solonewage.it - andrea@solonewage.it - 340 8747430
Martino Chiorboli - Associazione "Il Sorriso" - martino@meditando.it - 349 6336983
info sul digiuno alla pagina www.solonewage.it/digiuno

DIGIUNO SPIRITUALE

di primavera 2008

GALLERIA FOTOGRAFICA



INFORMAZIONI:

Andrea Amidei - Responsabile solonewage.it - andrea@solonewage.it - 340 8747430
Martino Chiorboli - Associazione "Il Sorriso" - martino@meditando.it - 349 6336983
info sul digiuno alla pagina www.solonewage.it/digiuno

DIGIUNO SPIRITUALE

di primavera 2008

INFORMAZIONI SUL DIGIUNO

Il Digiuno come terapia di guarigione

Non esiste altra terapia che abbia effetti così radicali sull' organismo umano come il digiuno: il primo è l'eliminazione delle riserve di adipe superfluo che si costituiscono nel tempo a causa di un' alimentazione sbagliata, il secondo l'eliminazione di scorie e tossine che si depositano nei tessuti, il terzo lo stimolo del ricambio e il calo della tensione accumulatasi nel sistema neurovegetativo.

Indicazioni e controindicazioni

Il digiuno, in quanto strumento terapeutico e di prevenzione, è indicato in un ampio spettro di casi. Rispondono particolarmente bene al digiuno le malattie tipiche della nostra civiltà che dipendono dagli errori di alimentazione e da uno stile di vita sbagliato. Avendo effetti tanto estesi, può tuttavia avere anche qualche controindicazione: alcune malattie non rispondono a questa terapia o addirittura peggiorano. Perciò prima di sottoporsi a un digiuno è sempre opportuno consultare un medico.

Digiuno: radicale rigenerazione

Per rigenerazione si intende quel cambiamento delle condizioni fisiche e/ o spirituali, che stimola principalmente i meccanismi naturali di rinnovamento fisico e spirituale. Le terapie di questo genere non sono specifiche e non combattono malattie particolari, ma consentono all'uomo di difendersi meglio da fattori di rischio (prevenzione) o di eliminare le cause di malattie o disturbi già esistenti. Sono indicate soprattutto contro le affezioni croniche che non rispondono più ad alcuna altra terapia. Tra i vari metodi che stimolano la rigenerazione, quello del digiuno terapeutico occupa senz'altro una posizione privilegiata. Il nostro organismo è abituato ad assumere periodicamente una certa quantità di alimenti e regola quindi i propri ritmi in base a ciò. Digiunare interrompe radicalmente questi ritmi e stimola quindi il rinnovamento delle diverse funzioni fisiologiche, mentali e spirituali.

INFORMAZIONI:

Andrea Amidei - Responsabile solonewage.it - andrea@solonewage.it - 340 8747430

Martino Chiorboli - Associazione "Il Sorriso" - martino@meditando.it - 349 6336983

info sul digiuno alla pagina www.solonewage.it/digiuno

DIGIUNO SPIRITUALE

di primavera 2008

INFORMAZIONI SUL DIGIUNO

La depurazione interna profonda

Un' alimentazione sbagliata, la vita sedentaria, l'abuso di alcool e tabacco e, in misura sempre maggiore, l'inquinamento ambientale favoriscono l'accumulo di scorie e tossine nelle cellule e nei tessuti dell' organismo, che, aggravato spesso dalla stitichezza cronica, è causa di molte malattie. In particolare, favorisce le malattie di tipo reumatico, causa la comparsa precoce dei sintomi dell'invecchiamento, altera il ricambio e può favorire anche la comparsa dei tumori. È quindi periodicamente necessario eliminare le scorie e disintossicare l'organismo, e il digiuno terapeutico è senza dubbio il mezzo migliore.

Eliminazione del sovrappeso

L'uomo moderno assume troppe calorie e troppi grassi: l'apporto calorico medio è, cioè, superiore a quello necessario all' organismo per muoversi e svolgere le funzioni vitali. L'eccesso ponderale è quindi molto diffuso in tutti i Paesi industrializzati ed è uno dei maggiori fattori di rischio: cuore, vasi sanguigni, metabolismo e organi dell'apparato digerente sono le parti del nostro organismo che più soffrono di quella che potremmo definire la malattia del secolo.

Gran parte di coloro che sono sovrappeso sono consci, almeno in parte, dei danni che i loro chili in più provocano alla salute e tuttavia continuano a mangiare molto, pur con qualche senso di colpa.

Di tanto in tanto seguono una cura dimagrante, sempre con poco entusiasmo, ma poi ricadono nel giro di breve tempo nelle vecchie abitudini alimentari e riacquistano l'eccesso ponderale perduto.

Il Testo è tratto da libro "Il digiuno terapeutico di Gerhard Leibold - Ed. Tecniche Nuove"

INFORMAZIONI:

Andrea Amidei - Responsabile solonewage.it - andrea@solonewage.it - 340 8747430

Martino Chiorboli - Associazione "Il Sorriso" - martino@meditando.it - 349 6336983

info sul digiuno alla pagina www.solonewage.it/digiuno