



corso ospitato da:  
Gendai Reiki Trieste  
via Cesare Beccaria, 7



**MERAVIGLIOSA COMPLESSITÀ  
TRIESTE 2018  
LA FISICA COMUNICA CON  
LA MEDICINA, L'ARTE  
E LA SPIRITUALITÀ**

**PER-CORSO DI PSICOEDUCAZIONE ALIMENTARE:  
IL CIBO PER IL CAMBIAMENTO,  
IL CAMBIAMENTO PER IL CIBO  
1° e 2° livello  
Trieste**

**Modalità di iscrizione**

inviare i propri dati tramite e-mail a  
[donatelladecolle@gmail.com](mailto:donatelladecolle@gmail.com)

**Prezzi del Corso (fuori campo IVA)**

**Partecipanti** € 200,00  
**Soci AMeC** € 160,00  
Tesseramento Gendai (in loco) € 10,00

**Calendario del corso:**

giovedì 15 novembre 2018  
giovedì 22 novembre 2018  
giovedì 29 novembre 2018  
giovedì 6 dicembre 2018  
giovedì 13 dicembre 2018

**Conducono il corso**

**Dott.ssa ANNARITA AIUTO**

Chimica farmaceutica e consulente alimentare specializzata in alimentazione vegetariana e Dietetica Cinese.

**Dott.ssa DONATELLA DE COLLE**

Psicologa, psicoterapeuta ad orientamento sistemico, musico terapeuta, terapeuta EMDR, ipnologa.

**PER-CORSO DI  
PSICOEDUCAZIONE  
ALIMENTARE:  
IL CIBO PER IL CAMBIAMENTO,  
IL CAMBIAMENTO PER IL CIBO  
1° e 2° livello**

Corso teorico-pratico condotto da

**Dott.ssa Annarita Aiuto e  
Dott.ssa Donatella De Colle**

presso  
Gendai Reiki Trieste, Via Beccaria, 7  
TRIESTE



## PROGRAMMA

Questo percorso si propone di portare consapevolezza sulle dinamiche bioenergetiche che un certo tipo di alimento innesca a livello psicofisico, sulle caratteristiche psicologiche che permettono di attuare un cambiamento nel proprio modo di alimentarsi e sui cibi che possono favorire o addirittura stimolare questo cambiamento.

I contenuti quindi toccheranno ciò che impariamo sul valore del cibo nelle relazioni quotidiane a partire dalla famiglia, il significato che il cibo assume diversamente per ognuno di noi e il rapporto fra questo e i cibi che scegliamo, soprattutto in particolari momenti della nostra vita, l'azione bioenergetica che i cibi hanno sul funzionamento del complesso e meraviglioso meccanismo corpo-mente e mente-corpo. Si prenderanno in considerazione gli alimenti non solo in base alle loro caratteristiche biochimiche ma anche in base alla loro natura energetica secondo i principi della Medicina Cinese Classica.

Il corso prevede delle parti teoriche e delle parti laboratoriali in cui si sperimenteranno semplici tecniche di visualizzazione e di rilassamento.

Il primo livello si articolerà in 5 incontri di 2 ore ciascuno dal 15/11 al 13/12.

Seguirà il secondo livello, sempre in incontri di 2 ore ciascuno a partire da gennaio 2019.

Ad ogni incontro interverranno la dott.ssa Donatella De Colle, psicologa, psicoterapeuta, musicoterapeuta, terapeuta EMDR, e la dott.ssa Annarita Aiuto, chimica farmaceutica e consulente alimentare con abilità di counseling integrato con tecniche corpo mente energia e specializzata in alimentazione vegetariana e dietetica cinese.



**giovedì 15 novembre 2018**

**ore 18:00 - 20:00**

**L'aspetto energetico dell'alimentazione: i principi della Dietetica secondo la Medicina Cinese Classica**

con la Dott.ssa Aiuto

**giovedì 22 novembre 2018**

**ore 18:00 - 20:00**

**Il cibo e la famiglia/amarsi attraverso il cibo**

con la Dott.ssa De Colle

Nel corso della lezione si sperimenteranno tecniche di rilassamento

**giovedì 29 novembre 2018**

**ore 18:00 - 19:00**

**Le diverse necessità nutrizionali ed energetiche nelle varie fasi della vita**

con la Dott.ssa Aiuto

**ore 19:00 - 20:00**

Il cibo e le fasi della vita

con la Dott.ssa De Colle



**giovedì 6 dicembre 2018**

**ore 18:00 - 19:00**

**L'alimentazione e la bilancia femminile**

con la Dott.ssa Aiuto

**ore 19:00 - 20:00**

**Il cibo e il femminile**

con la Dott.ssa De Colle

**giovedì 13 dicembre 2018**

**ore 18:00 - 19:00**

**L'alimentazione che sostiene il cambiamento**

con la Dott.ssa Aiuto

**ore 19:00 - 20:00**

**Il cibo come motore di cambiamento**

con la Dott.ssa De Colle

**orario delle lezioni: dalle 18:00 alle 20:00**

**Maggiori informazioni: 331 9077565**

**Posti limitati (min. 10 - max. 20)**

**Si accettano iscrizioni fino al raggiungimento del numero massimo (20 persone), non oltre il 08 novembre. Avviseremo gli iscritti entro il 08 novembre in caso di mancato raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**

**Telefonate o mandate una email per verificare la disponibilità  
345 9847705- 331 9077565  
donatelladecolle@gmail.com**