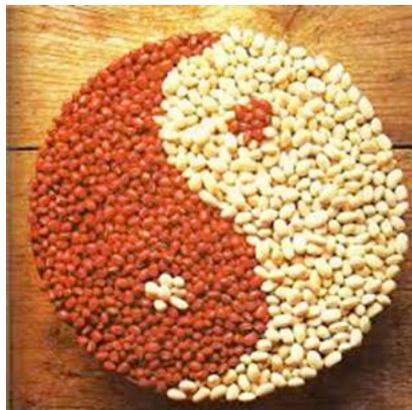


## L'energia nel piatto secondo la Medicina Tradizionale Cinese



Per presentare il millenario sapere della Medicina Tradizionale Cinese declinato all'interno della nostra tradizione culinaria, Naturalmente Chirone organizza a Lodi 3 incontri, della durata di 2 ore ciascuno, sul tema della dietetica energetica secondo la Medicina Cinese.

In sintesi, di seguito i contenuti dei tre incontri. Per maggiori dettagli:  
<http://www.naturalmentechirone.it/lenergia-nel-piatto-secondo-la-medicina-cinese-un-corso-lodi/>

### **Primo incontro: Lunedì 22 gennaio dalle 20.30 alle 22.30**

Nel corso di questo primo appuntamento sarà proposta, inizialmente un'introduzione alla Medicina Tradizionale Cinese, seguita quindi da una panoramica sulla dietetica cinese. La dietetica, infatti, è sempre stata considerata una branca a tutti gli effetti della Medicina Tradizionale Cinese, condividendone, come tale, i fondamenti filosofici.

La dietetica cinese studia quindi i cibi considerandone diverse caratteristiche grazie alle quali scegliere i cibi da consumare o da evitare, caratteristiche che saranno sinteticamente illustrate.

### **Secondo incontro: Lunedì 5 febbraio dalle 20.30 alle 22.30**

Nel corso di questo incontro saranno ripresi e sviluppati i principi della dietetica energetica introdotti la volta precedente, che verranno declinati in pratica con riferimento alla stagione del momento: in questo caso l'inverno. Sarà così chiarito, tramite esempi pratici, come i principi della dietetica cinese si possano applicare alla nostra tradizione culinaria, senza dover per questo stravolgere il nostro orizzonte di sapori e profumi.. **Terzo incontro:**

**Lunedì 19 febbraio dalle 20.30 alle 22.30**

Durante quest'ultimo incontro si procederà con un focus sul pasto principale della giornata: la colazione. Sarà anche proposta una dimostrazione pratica, oltre a ricette da realizzare in autonomia che tengano conto dei principi presentati durante gli incontri precedenti.

### **Informazioni ulteriori**

**Conduttrice:** Irene Catanzariti, naturopata specializzata in riequilibrio alimentare, consulente di Alimentazione Energetica secondo la Medicina Cinese. Per maggiori informazioni: <http://www.naturalmentechirone.it/presentazione/chi-sono/>

**Sede** degli incontri: Lodi, via Lodivecchio, 7/b

**N.B.** Il corso si terrà solo al raggiungimento di un numero minimo di iscritti.

**Per ulteriori informazioni sui costi o altro e per iscrizioni**

**Irene Catanzariti**

e-mail: [ic.naturopata@gmail.com](mailto:ic.naturopata@gmail.com)

cellulare: 377 3065415

website: [www.naturalmentechirone.it](http://www.naturalmentechirone.it)