





RIVITALIZZATI!

IL GIARDINO DELLA CUCINA IN CAMBIAMENTO VA FUORI PORTA DOMENICA 8 APRILE 2018 CENTRO ARMONIA

Stanchezza cronica? Mal di testa? Problemi di pelle? Problemi di peso?

Trasforma i disagi primaverili con noi!

Unisciti al viaggio per accogliere un cibo che depura, riequilibra e rivitalizza insieme a delle potenti pratiche di vita con cui finalmente potrai dire basta ai tuoi disagi primaverili e preparare il corpo, la mente e lo spirito ad una estate rivitalizzante!

Cosa faremo?

- · Lavoreremo individualmente e in cerchio
- Troveremo il simbolo che ci aiuterà nel percorso di rivitalizzazione che inizieremo insieme e che proseguirà oltre la giornata con una settimana di dieta pazza ovvero una dieta depurativa e rivitalizzante
- Ci divertiremo pescando messaggi angelici trasformativi
- Faremo delle pratiche di rivitalizzazione cellulare e di meditazione attiva
- Troveremo il nostro albero, che ci aiuterà a trovare la nostra forza e poi con il ricettario della giornata andremo a casa rivitalizzati ed accompagnati.





















COSTO

80 EURO COMPRENSIVO DEL PASTO TUTTO NATURALE CHE SAR\(\) UNA LEZIONE GUIDATA DI CONSAPEVOLEZZA E GIOIA

Cascina Valgomio, 2, 14024 Fraz. Barbaso, Moncucco Torinese (AT)

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE E' necessario un acconto di 30 euro per fermare il posto a:

Silvia Bianco: silvia@cucinaincambiamento.com, tel 3282128507

Paola Chiesa: info@paolachiesa.it, tel 3402664340



INIZIA LA DETOX DI PRIMAVERA: CONSIGLI PER RITROVARE LA FORMA!

RIVITALIZZATI!

IL GIARDINO DELLA CUCINA IN CAMBIAMENTO VA FUORI PORTA

DOMENICA 8 APRILE 2018 h.9.30-17.30 CENTRO ARMONIA

Stanchezza cronica? Mal di testa? Problemi di pelle? Problemi di peso?

Ti piacerebbe arrivare all'estate in forma e con un viso radioso, magari anche risolvendo qualche problema di pelle, super fastidioso, tipo psoriasi?

Ti piacerebbe non doverti trascinare come un bradipo in tutte le mille imprese quotidiane in cui sei coinvolta/o e mettere fine alla stanchezza cronica?

Quest'anno gioca d'anticipo!

Unisciti al viaggio per accogliere un cibo che depura, riequilibra e rivitalizza insieme a delle potenti pratiche di vita con cui finalmente potrai dire basta ai tuoi disagi primaverili e preparare il corpo, la mente e lo spirito ad una estate rivitalizzante!

DOMENICA 8 APRILE vieni con Silvia Bianco di cucinaincambiamento.com e Paola Chiesa, esperta di kinesiologia e meditazione, a vivere una giornata dedicata alla rigenerazione, per fare esperienza diretta su quello che può diventare uno stile di Vita.

E' adesso il momento di decidere quale forma fisica vuoi avere! E' adesso che puoi decidere di lasciare i chili di troppo dell'inverno, mettere a posto la pelle, renderla più luminosa e giovane e senza tanti fastidiosi problemi!

E' adesso che puoi decidere di vivere un viaggio in cui acquisire le basi solide di un'alimentazione che puo' farti davvero stare meglio, unita alla scoperta di tecniche che ti rilasseranno facendoti trovare la forza interiore per essere più determinata nelle tue scelte di vita!

Silvia e Paola hanno creato una giornata pazzesca in cui riprendere contatto con la natura a partire dalla ricerca del proprio albero!

A dirtela tutta il solo pensiero di questa ricerca mi emoziona già. Ma che meraviglia sentire che c'è un albero che ci sostiene, abbracciarlo e ascoltarlo e poi con una tecnica potente riuscire a tornare a quel momento quando siamo in confusione per ritrarre forza e coraggio!

Cosa faremo?

Lavoreremo individualmente e in cerchio



 Troveremo il simbolo che ci aiuterà nel percorso di rivitalizzazione che inizieremo insieme e che proseguirà oltre la giornata con una settimana di dieta pazza ovvero una dieta depurativa e rivitalizzante.

- Ci divertiremo pescando messaggi angelici trasformativi
- Faremo delle pratiche di rivitalizzazione cellulare e di meditazione attiva
- Troveremo il nostro albero, che ci aiuterà a trovare la nostra forza e poicon il ricettario della giornata andremo a casa rivitalizzati ed accompagnati.

 Sono già emozionata per il viaggio che faremo insieme domenica 8 aprile! Sarà trascinante, sarà travolgente!

Segnalo in agenda e ferma subito il tuo posto, perché i posti sono limitati e il lavoro che faremo insieme entusiasmante!

Ti aspettiamo, non vedo l'ora!

OMAGGIO ESCLUSIVO RISERVATO ALLE PARTECIPANTI: Silvia Bianco, consulente alimentare e creatrice di cucinaincambiamento.com, ti preparerà un piano alimentare lungo una settimana per depurarti dalle tossine accumulate durante l'inverno.

Una dieta pazza molto detox, rivitalizzante e snellente! In gruppo si è più forti! Si è più motivati!

COSTO: € 80 comprensivo del pasto tutto naturale che sarà una lezione guidata di consapevolezza e gioia.

È NECESSARIA LA PRENOTAZIONE per fermare il posto, versando un acconto di 30€. Contattaci per ricevere tutte le informazioni:

Silvia Bianco: silvia@cucinaincambiamento.com, tel 3282128507

Paola Chiesa: info@paolachiesa.it, tel 3402664340

SILVIA BIANCO

Sono una guida alla terapia alimentare.

Cosa significa?

Che ho appreso gli strumenti, le conoscenze, e i menù con le ricette (si! soprattutto questi perché la rivoluzione del proprio star bene e il cambiamento alimentare parte dalla pratica) per guidarti in modo sicuro e divertente a cambiare in meglio le tue abitudini alimentari e migliorare ogni aspetto della tua salute.

Ho frequentato il corso di terapia alimentare della scuola la Sana Gola di Milano www.lasanagola.com e ho conseguito questo meraviglioso diploma.



Ora voglio mettere a disposizione la mia professionalità, i miei studi e la mia esperienza in merito perché dal momento in cui ho cominciato a scegliere i cibi in base al principio della medicina tradizionale cinese ying e yang e della terapia alimentare e a cambiare alcuni aspetti del mio stile di vita partendo dal diventare super pratica ed organizzata in cucina, sono partita dal avere una cucina

super pratica ed organizzata in cucina, sono partita dal avere una cucina perennemente esplosa a capire come cucinare in fretta una cucina naturale e a creare un metodo, la mia vita continua a cambiare in meglio. Evviva!

http://www.cucinaincambiamento.com

https://www.facebook.com/Cucina-in-cambiamento-816193771792843/?ref=br_rs

https://www.facebook.com/silvia.bianco.359

https://www.instagram.com/cucina_in_cambiamento/

Paola Chiesa

esperta di kinesiologia e meditazione.

La ricerca è la nota che da sempre l' accompagna.

La **Kinegiologia** le ha dato una svolta importante. La **meditazione**, con lo studio dei Maestri di Luce, la sostiene nel mantenere saldezza nel senso di connessione e appartenenza al tutto. Non esiste un'unica strada....

Accompagna le persone in un processo di autoconoscenza e armonizzazione nei vari aspetti della loro vita. Come Istruttore di Kinesiologia, accoglie gruppi di ascolto del linguaggio del corpo e di Meditazione.

http://www.paolachiesa.it/menu/chi-sono/id=862

https://www.facebook.com/paolachiesa.kinesiologia?fref=mentions&pnref=story.unseen-section

#food #meditazione #kinesi #corpo #mente #spirito #respirazione #movimento