



Alimentazione energetica secondo la Medicina cinese

Docente: Chiara Lo Nardo

Laureata in Farmacia a Torino, dopo anni in farmacia sceglie un approccio più olistico alla salute, basato sulla conoscenza di sé e sulle scelte quotidiane. Diventa così insegnante del metodo Feldenkrais® e consulente olistica in Medicina Cinese.

Conoscere la neurofisiologia alla base del movimento e la fisiologia secondo la Medicina Tradizionale Cinese permette di avere uno sguardo inclusivo sulla persona, dove il sintomo è un segnale da ascoltare più che da reprimere. Pratico lezioni di Consapevolezza attraverso il movimento® e seguo le pratiche di lunga vita per ciò che riguarda i ritmi giornalieri e l'alimentazione. Ogni persona è un universo molto più ricco dell'etichetta di qualsiasi patologia possa portare e ha in sé le risorse necessarie per poter innescare un cambiamento che attraverso il movimento e le scelte consapevoli porta al miglioramento della qualità della vita.

Lo scopo del corso è:

- Conoscere le basi della filosofia tradizionale cinese su cui si basa la medicina e la dietetica
- Analizzare gli alimenti da un punto di vista energetico secondo la medicina cinese
- Comprendere come gestire gli squilibri
- Organizzare un pasto tipo e trasformare le proprie ricette in un'ottica energetica

-
- Teoria dello yin e dello yang e concetto di salute in medicina cinese
 - Teoria dei 5 movimenti: legno, fuoco, terra, metallo, acqua
 - Le 3 sostanze preziose, il sangue e i liquidi
 - La digestione e l'intestino
 - Dietetica energetica: nature termiche e sapori
 - Cereali, legumi, noci e semi oleosi
 - Carne, pesce, uova e latticini
 - Verdure, frutta, erbe e spezie
 - Organizzare un pasto e bilanciare la giornata: preparare, cuocere, creare una ricetta con equilibrio termico e dei sapori
 - I disturbi più comuni che possono essere trattati con l'alimentazione energetica: tonificare il qi
 - I disturbi più comuni che possono essere trattati con l'alimentazione energetica: nutrire il sangue e lo yin
 - Commentiamo le vostre ricette

MARTEDÌ 16:30 - 17:30 - AUDITORIUM	
10 - 24	Novembre 2026
22	Dicembre 2026
19	Gennaio 2027
2 - 16	Febbraio 2027
2 - 16	Marzo 2027
13 - 27	Aprile 2027
11	Maggio 2027