



Medicina cinese

Docente: Chiara Lo Nardo

Laureata in farmacia all'Università degli Studi di Torino, dopo anni di lavoro in farmacia a contatto con il pubblico, comprende come sia necessario pensare alla salute in senso più olistico e meno medicalizzato, partendo dalla conoscenza di sé e dalle scelte compiute ogni giorno, diventando insegnante del metodo Feldenkrais® e consulente olistico 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
 - Conoscere la fisiologia del corpo secondo la medicina tradizionale cinese
 - Conoscere le cause di malattia
 - Conoscere le pratiche di lunga vita per vivere in armonia e fare prevenzione
 - Acquisire competenze per migliorare il proprio stile di vita, dal sonno, al movimento e all'alimentazione, anche in funzione del proprio specifico momento di vita
-
- 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: jing, qi e shen
 - Organi, visceri e meridiani: le strade del qi
 - Cause di squilibrio e cause di malattia: da dove arrivano i miei sintomi?
 - Yang sheng e pratiche di lunga vita: partire dalla prevenzione. Rispettare i ritmi naturali: vivere in armonia con i cicli della giornata, le stagioni e le età della vita
 - Alimentazione in medicina cinese
 - La digestione e l'intestino
 - La terza fase della vita: l'opportunità dorata

MARTEDÌ 16:30 - 17:30 - AUDITORIUM

4 / 18	Novembre 2025
2 / 16	Dicembre 2025
13 / 27	Gennaio 2026
10 / 24	Febbraio 2026
10 / 24	Marzo 2026
21	Aprile 2026
5 / 19	Maggio 2026