

Cicciano, Alimentazione ed emozioni: al via gli appuntamenti con “MyEmotionLife”

Sabato 7 settembre, presso il Centro delle Culture di Cicciano, in provincia di Napoli, il primo workshop di un nuovo ciclo di incontri pensati per migliorare il nostro benessere.

Cicciano, 2 Settembre – “MyEmotionLife”, associazione da sempre impegnata in un complesso lavoro volto al miglioramento della salute dell’individuo attraverso la cura delle sue emozioni, dà il via ad un nuovo ciclo di appuntamenti dedicati ad emozioni, salute e benessere della persona. Si comincia sabato 7 settembre 2019 con il workshop dedicato al rapporto tra alimentazione ed emozioni, che sarà ospitato presso il Centro delle Culture di Cicciano (NA), situato nel piazzale Geremia Cavezza. L’incontro si terrà dalle ore 17,00 alle 20,00 ed è patrocinato dalla Proloco di Cicciano. Le emozioni e la capacità di gestirle faranno da file-rouge al workshop, durante il quale si partirà dal presupposto che educare il potenziale umano ad una piena realizzazione, attraverso la capacità di esercitare liberamente la volontà e il giudizio, guidati dalla fantasia e dall’entusiasmo, sia la strada per poter dare vita ad un Uomo e Donna Nuovi che, superando le proprie convinzioni, possano creare un rinnovato senso di comunità e di appartenenza. In particolare, il 7 settembre si affronterà il tema di come una corretta alimentazione e uno stile di vita sano possano influire positivamente sulle nostre emozioni.



Grazie al contributo del Dottor Luigi Di Vaia, autore del libro *“Intolleranze alimentari, mangio dunque sono”* e fondatore dei laboratori Daphne Lab, specializzati nel settore delle intolleranze nutrizionali e presenti, con i loro prodotti,

in oltre 80 Paesi, sarà possibile conoscere gli alimenti capaci di influenzare i nostri stati d'animo e scoprire come, attraverso la loro corretta assunzione, essi possano essere migliorati e controllati.

Al termine dell'incontro sarà possibile prendere parte ad un esercizio di meditazione sull'alimentazione per placare la mente e rilassare il corpo. I workshop proseguiranno con altri due appuntamenti: *“La casa e le emozioni”*, a cura di Giampiero Guarracino, Architetto e Presidente di *“My Emotion Life”*, in programma il 12 ottobre e *“Meditazione ed emozioni”*, in calendario per il 9 novembre e a cura di Stefania Guarracino, docente e formatrice. Tre importanti occasioni, dunque, per studiare, assieme ad esperti, le emozioni e la loro gestione, declinandole in tre fondamentali aree della nostra vita, le quali possono influenzarle, placarle e sovrecitarle: l'alimentazione, la casa e la meditazione interiore. Con questo progetto, *“My Emotion Life”* vuole dar vita ad un percorso globale in cui l'individuo è posto al centro di tutti gli aspetti della sua vita attraverso un approccio multidimensionale alla salute con la finalità di risolvere i suoi disturbi e ricercarne i fattori scatenanti per riportare il soggetto allo stato di benessere originario, creando nuove sinapsi e schemi mentali, sradicando i limiti generati dalle esperienze.

Per informazioni

e-mail: info@myemotionlife.com; mob.:3932682013

