

## Lezioni , corsi - percorsi

I corsi sono aperti a tutti e hanno come obiettivo il recupero del benessere a tutti i livelli attraverso una corretta alimentazione.

Un buon modo per far sì che si abbia la forza di cambiare la propria alimentazione e portarla a quella che si avvicina di più alle esigenze naturali del corpo è la CONOSCENZA.

Attraverso la conoscenza di chiare e semplici regole che governano la natura e l'uomo si arriva ad una nuova CONSAPEVOLEZZA di sé, del proprio corpo e di ciò che lo abita.

I più grandi cambiamenti fisici, emotivi e spirituali partono dal prendersi cura di sé anche attraverso la scelta di ciò che si mangia.

La scelta di nutrirci in modo consapevole porta ad una migliore connessione con se stessi.

**Le lezioni si svolgono in serate o in giornate intere a seconda del tema.**

### ☺ **Alimentazione Naturale** **Corso base**

**Corso base per ritrovare equilibrio, energia e buonumore attraverso l'alimentazione.**

**Principali argomenti:** Siamo ciò che mangiamo, risultati ottenibili adottando un'alimentazione naturale.

La biochimica degli alimenti e del processo digestivo. Intossicazione e intossicazione.

Rischi dei cibi industriali. Indice glicemico degli alimenti.

Pro e contro dei principali tipi di regimi alimentari. Differenza tra allergie e intolleranze alimentari, la celiachia.

Abbandonare i vecchi schemi e i condizionamenti.

Alimentazione per tutte le età.

Quali sono i Minerali e Vitamine a cosa servono e dove si trovano.

Come leggere le etichette e districarsi tra le corsie del supermercato.

L'alimentazione ideale. Le cinque strategie. Respirazione e benessere olistico.

### ☺ **Alimentazione Naturale e** **Consapevolezza**

**CORSO-PERCORSO per diventare più consapevoli di ciò che mangiamo e di ciò che il nostro corpo ha REALMENTE bisogno, superando dipendenze e condizionamenti.**

**Obbiettivi:** Aprirsi a una nuova percezione del cibo e alla consapevolezza di ciò che mangiamo.

Modificare le vecchie abitudini e condizionamenti attraverso tecniche energetiche quali Eft (tecnica di libertà emozionale). Presa di coscienza su ciò che lega il cibo alle nostre emozioni. Rendere più facile e naturale il passaggio da un'alimentazione "classica" ad un'alimentazione più corretta secondo le proprie esigenze.

**Non è un corso di cucina... ma è un percorso di crescita attraverso il cibo...**

### ☺ **Alimentazione per** **Ragazzi Evoluti**

Una lezione per ragazzi e adolescenti su cosa dovrebbero sapere per crescere bene, avere più forza e concentrazione.

### ☺ **Le Combinazioni** **Alimentari**

Lezione sulle corrette combinazioni alimentari secondo la biochimica della digestione e i suoi benefici sulla salute.

### ☺ **Cibo e emozioni**

Alcuni consigli sulle qualità terapeutiche dei cibi e la loro influenza sulle emozioni..

### ☺ **Ecologia dell'anima**

Il nostro impatto sulla terra, ricollegarci alla madre terra come essere vivente che ci ospita.

Per essere avvertito sulle date e luoghi dei corsi invia una mail a [info@stefaniascarabelli.com](mailto:info@stefaniascarabelli.com)

oppure iscriviti alla NEWSLETTER dal sito [www.stefaniascarabelli.com](http://www.stefaniascarabelli.com)

oooo

Sono disponibile per consulenze individuali e test sulle compatibilità alimentari a Verona - Grezzana - Budrio (Bo).

Per appuntamenti 335 302181

## **Alimentazione naturale e benessere olistico**

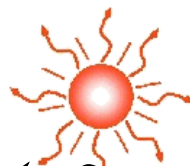
*Significa un tipo di alimentazione vicina alle "naturali" esigenze dell'uomo e al suo bisogno di vivere in armonia con la natura.*

*Adottare un corretto regime alimentare e imparare ad allentare lo stress è la base per mantenere e a volte recuperare un buon stato di salute.*

*"Imparare a mangiare bene aiuta a riprendere in mano il proprio destino. Chi ha imparato a prendere in mano il proprio destino, sa anche mangiare bene".*

Per Informazioni sui corsi, date e luoghi in cui si svolgono o per organizzarne uno nel tuo centro:

contattatemi  
Stefania: 335 302181  
info@stefaniascarabelli.com  
o iscriviti alla newsletter su  
www.stefaniascarabelli.com



## **Stefania Scarabelli**

*Naturopata Heilpraktiker,  
Operatore Olistico  
www.stefaniascarabelli.com*

Curriculum: Nata a Bologna, da sempre è appassionata di tutto ciò che lega la natura all'uomo. Studia le Scienze Naturali e si laurea a Bologna nel '98. Prosegue poi la propria ricerca verso il mondo delle terapie alternative avvicinandosi alla medicina tradizionale cinese, alla fitoterapia, alla nutrizione ortomolecolare.

Nel 2004 si diploma in Naturopatia presso la Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata Rudy Lanza specializzandosi in iridologia e kinesioterapia. E' iscritta alla Federazione Nazionale Naturopati Heilpraktiker Professionisti.

Collabora con erboristi e medici.

Dal '99 lavora come Naturopata e Operatore Olistico.

Iscritta nel registro professionale degli Operatori Olistici SIAF codice VE734T-OP come Operatore Olistico Livello Trainer



## **Stefania Scarabelli**

*Naturopata Heilpraktiker  
Operatore Olistico  
Professionista disciplinato secondo  
la legge 04/2013*



**Lezioni  
Corsi e Percorsi  
di**

**ALIMENTAZIONE  
NATURALE**

*www.stefaniascarabelli.com  
info@stefaniascarabelli.com  
CELL: 335 302181*