



## Alla scoperta di te, Digiuno e Meditazione

Seminario Residenziale con la Dr. Rosella Sbarbati

dal 29 ottobre al 1 novembre

Centro di Nutrizione Olistica

Cesello di Ugliano, San Severino Marche (MC)

Liberarsi dall'ansia e dalla fretta; ritrovare il proprio equilibrio nella natura; depurare la mente e il corpo con digiuno e meditazione: questi sono soltanto alcuni dei benefici che potrai avere partecipando al seminario. Durante questo viaggio ti avvicinerai al tuo sé più profondo grazie alla via della meditazione e della respirazione, che dolcemente ti condurrà verso la bellezza dell'essere "qui e ora".

### Dove:

Il Centro di Nutrizione Olistica è un luogo immerso nella campagna di San Severino Marche; si trova in una grande casa, parte di un piccola frazione circondata dai colori di una splendida collina a circa 450 m s.l.m., in un'area di intensa spiritualità, immersa nel silenzio e a pochi passi dalla cappella di Santa Maria del Cesello, affrescata da Bernardino di Mariotto (XIV sec.).

### Chi è la Dr. Rosella Sbarbati:

Laurea in Biologia, Ph.D. in Medicina, Specialista in Scienza dell'Alimentazione ed Erborista.

Autrice di "NUTRIDieta®: sani e in salute con la nuova dieta mediterranea", ed RED 2010, di "IL VEGETARIANESIMO", ed Xenia, 2001, di "OF MICE AND MAZES", ed Rodopi, Amsterdam, 1981.

Il metodo NUTRIDieta® integra un approccio scientifico moderno con le scienze antiche, in particolare la Medicina Tradizionale Mediterranea e la Medicina Tradizionale Cinese, soprattutto per quanto riguarda la fisiognomica, la fitoterapia e l'alimentazione.

Gli studi NUTRIDieta® sono in Ancona e a San Severino Marche (Centro di Nutrizione Olistica).

Esperta di alimentazione vegetariana e vegana faccio parte del gruppo di lavoro nazionale S.I.N.U. (Società Italiana di Nutrizione Umana) sulle Diete Vegetariane.

In passato: attività di ricerca presso le Università di Pisa, Amsterdam e Leiden; Visiting Professor presso le Università di Amsterdam e Tsukuba (Giappone), Professore a contratto presso le Università di Genova e Camerino; ex Dirigente Sanitario presso ASUR Marche, area vasta 2.

### Quando:

Il check-in è previsto sabato 29 ottobre dalle ore 15 alle ore 16, il check-out martedì 1 novembre dalle ore 15 alle ore 16.

### Programma:

Quattro giorni immersi nella natura di una campagna incontaminata, con i caldi colori autunnali e la profonda quiete che accompagneranno il nostro tempo. L'alimentazione sarà liquida, a base di creme di verdura e frutta. Il programma prevede: risveglio dolce del corpo al mattino, meditazioni sul cibo a cura della Dr. Rosella Sbarbati, mindfulness con meditazioni camminate.

Ricordiamo che il programma potrebbe subire variazioni.

### Che cosa portarsi oltre alla propria dotazione personale:

Per attività fisica e meditazione sono presenti tappetini ma può essere utile portare una copertina e un cuscino da meditazione.

Alcuni consigli: abbigliamento caldo e comodo, scarpe comode da jogging o da trekking leggero, k-way.

### La quota comprende :

- Partecipazione a tutte le attività previste nel programma dal sabato al martedì;
- Pasti, dalla cena del sabato al pranzo del martedì;
- 3 pernottamenti in camera doppia o matrimoniale.

Costo: 280 €

**I posti sono limitati, prenota subito!**

**La proposta è adattabile a esigenze particolari.**

Il termine utile per iscriversi è sabato 22 ottobre 2022.

L'iscrizione sarà effettiva dopo il pagamento dell'intera quota entro il 22 ottobre, che sarà restituita in caso di non svolgimento del seminario per motivi di forza maggiore.

Il pagamento potrà essere effettuato in uno dei seguenti modi:

- Presso la Libreria del Benessere di Ancona, Corso Amendola 8/A
- Mediante Paypal, utilizzando la mail [info@libreriadelbenessere.com](mailto:info@libreriadelbenessere.com)
- Con Bonifico Bancario sul c/c di Rosella Sbarbati, Banca Intesa San Paolo, IBAN IT84W0306902609100000011733

### Informazioni:

E-mail: [info@libreriadelbessere.com](mailto:info@libreriadelbessere.com)

Telefono: 0712071736 Cellulare, anche WhatsApp: 3341028885

### Come arrivare a CNO:

**da Ancona:** uscire dalla città e arrivare alla Strada Statale 16. Prendere l'uscita in direzione della Strada Statale 76 Jesi/Roma. Proseguire sino all'uscita Apiro/Mergo. Seguire le indicazioni per Apiro. Arrivati ad Apiro, proseguire verso destra in direzione San Severino Marche. Dopo circa 15 km, svoltare a destra in direzione Ugliano. Percorrere la strada per circa 500 m; ci si trova in un quadrivio: di fronte Ugliano, a sinistra una strada che scende. Prendere questa strada (senza entrare in Ugliano) e percorrerla per circa 2,5 Km. Si trova il borgo di Cesello (vedi insegna Madonna di Cesello), CNO è una casa ristrutturata con giardino che si trova appena sopra la strada.

**Dall'autostrada A14:** uscire al casello di Ancona Nord ed proseguire in direzione della Strada Statale 76, Jesi/Roma. Continuare come sopra.

**Per chi vuole utilizzare Google Maps:** Dottoressa Rosella Sbarbati Centro Nutrizione Olistica