



## NUTRIIdieta® Yin-Yang

### Cucina e Taiji Quan

con la Dr. Rosella Sbarbati il Maestro Sergio Bozzi

e l'Operatore Olistico Nicola Caggiano

17-18-19 Ottobre 2025

Centro di Nutrizione Olistica di San Severino Marche (MC)

#### Dove:

Il Centro di Nutrizione Olistica è un luogo immerso nella campagna di San Severino Marche; si trova in un casolare ristrutturato di recente, parte di un piccola frazione circondata dai colori di una splendida collina a circa 450 m slm, 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.).

#### Quando:

Il check-in è previsto venerdì 17 Ottobre dalle h 16 alle h 17, il check-out domenica 19 Ottobre dalle h 16 alle h 17.

#### Programma:

Il piccolo gruppo di max 8 partecipanti trascorrerà tre 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 stile NUTRIIdieta® cui impareremo a dare le caratteristiche energetiche Yin o Yang a seconda delle nostre esigenze.

Praticheremo anche Taiji, Qi Gong e Nei Gong secondo i principi della Scuola dell'Acqua. L'insegnamento sarà teorico e pratico.

## Venerdì 17

- h 16-17 Check-in, accoglienza, benvenuto e conoscenza del gruppo e del luogo
- h 17:30 Teoria: Le energie yin e yang nella vita e negli alimenti
- h 18:30 Pratica: Cuciniamo insieme la cena yin - yang
- h. 20 Cena comunitaria
- h 21:30 Teoria e pratica: Meditazione Chan secondo la Scuola dell'Acqua

## Sabato 18

- h. 8 Colazione
- h 9:30 Taiji Quan e Qi Gong nel grande prato
- h 11:30 Teoria e pratica: Cuciniamo insieme il pranzo yin - yang
- h. 13 Pranzo comunitario
- h. 16 Taiji Quan e Qi Gong nel grande prato
- h. 18 Teoria e pratica: cuciniamo insieme la cena yin - yang
- h. 20 Cena comunitaria
- h. 21:30 Meditazione

## Domenica 19

- h. 8 Colazione
- h 9:30 Camminiamo insieme
- h 11:30 Teoria e pratica: cuciniamo insieme il pranzo yin - yang
- h. 13 Pranzo comunitario
- h. 16-17 Conclusioni e commiato

Ricordiamo che il programma potrebbe subire variazioni.

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

Abbigliamento autunnale caldo "a cipolla", scarpe comode da jogging o da trekking leggero, k-way, tuta da ginnastica, in casa si preferisce camminare scalzi con calzettoni (pavimenti riscaldati o di legno). Necessaria la voglia di condividere una semplice quotidianità con un simpatico gruppo. Cosa NON portare: la prospettiva di adattarsi nei servizi a cinque stelle di un lussuoso maniero. Non è quel tipo di soggiorno!

## Prenotazioni:

Il seminario ha un costo di 280 € e comprende:

- Partecipazione a tutte le attività previste nel programma dal venerdì alla domenica;
- Pasti, dalla cena del venerdì al pranzo della domenica;
- 2 pernottamenti in camera doppia o matrimoniale;
- Due professionisti esperti nelle discipline che andremo a praticare.

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

Il termine utile per iscriversi è sabato 11 ottobre 2025.

L'iscrizione sarà effettiva dopo il pagamento dell'intera quota entro sabato 11 ottobre 2025, 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@libriadelbessere.com](mailto:info@libriadelbessere.com)
- Con Bonifico Bancario sul c/c di Rosella Sbarbati, Banca Intesa San Paolo, IBAN IT84W0306902609100000011733

## Informazioni:

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