



LiBeRi LiBri ViVenTi

Eleonora Goio

2

SIAMO CIO' CHE MANGIAMO

Anche il ritmo e l'uso del diaframma è essenziale per una corretta assimilazione energetica e mentale dell'alimento cosmico.

Noi siamo ciò che mangiamo, basta riflettere sull'importanza delle diete, e ciò che pensiamo, la meditazione per lo yogi è considerata linfa vitale o cibo per il cervello.

L'apparato digerente è considerato un secondo cervello, perché abbiamo circa cento milioni di neuroni deputati al suo funzionamento, i collegamenti che vanno dall'intestino al cervello sono dieci volte più numerosi di quelli che vanno dal cervello all'intestino.

Se avete voglia di condividere un momento piacevole e conviviale davanti ad un buon piatto vi aspetto a conversare su ciò che possiamo essere o diventare attraverso il cibo per il corpo, ma soprattutto per l'anima.



CONFLUENZE
Cultura, Ambiente e Società

Associazione Confluenze

MontiMar

