



## CATALOGO INIZIATIVE

### CONFERENZE

**1) *Funghi, energia e benessere***

Scoprire i funghi della Medicina Tradizionale Cinese per il mantenimento dello stato di benessere psico-fisico della persona, in particolare il Reishi (*Ganoderma lucidum*) e i suoi quattro poteri

**2) *Le etichette dei prodotti alimentari, come leggerle***

Conoscenze di base per comprendere le etichette degli alimenti (indicazioni ingredienti, conservanti e additivi, allergeni, Igp, Dop, Biologico e Demeter)

**3) *Mens sana in corpore sano***

Percorso alla scoperta di saperi e sapori per ottimizzare il processo di apprendimento scolastico ed il rendimento sportivo nelle giovani generazioni (e non solo!)

**4) *Il benessere della donna dalla nascita alla vecchiaia***

Un percorso attraverso le fasi della vita della donna e quali sono le indicazioni che la naturopatia propone per affrontarle con serenità e benessere

**5) *L'alimentazione costituzionale naturopatica: una risposta individuale per il benessere psico-fisico***

Conoscere i meccanismi costituzionali caratterizzanti ogni soggetto e come l'alimentazione agendo su questi possa influenzare positivamente o negativamente lo stato di benessere

**6) *Iridologia in naturopatia***

Percorso alla scoperta dell'iridologia quale parte integrante della naturopatia che consente di valutare l'energia vitale, l'accumulo di scarti metabolici e soprattutto gli aspetti costituzionali, cioè la fragilità delle componenti mente-corpo in una visione olistica dell'uomo.

Via de Tillier, 15  
11100 AOSTA (Italia)  
T +39.328.2830048  
sil.piotti@gmail.com  
silvana.piotti@pcert.postecert.it  
www.silvanapiotti.com

C.F. PTTSVN67H52A326U  
P.I. 01154500076

Attività professionale ai sensi della legge n. 4, 14 gennaio 2014

**7) *Il potere curativo dei cereali***

Conoscere le proprietà dei cereali dai più utilizzati nella cucina mediterranea a quelli ancora da scoprire (frumento tenero e duro, kamut, farro, grano saraceno, riso, mais, miglio, quinoa) e il loro “potere” di intervenire sullo stato di salute e benessere della persona

**8) *Il potere curativo dei legumi***

Conoscere i legumi della tradizione italiana, patrimonio di biodiversità e ricchezza nutrizionale, e il loro “potere” per il mantenimento dello stato di salute e benessere

**9) *Il potere curativo dei vegetali***

Conoscere il regno dei vegetali e le proprietà nutraceutiche di piante, ortaggi e spezie, dalle comuni insalate, asparagi, cavoli fino alla spezie come curcuma e zenzero.

**10) *Il benessere della donna in menopausa: alimentazione, integrazione e fitopratica***

Un percorso attraverso la femminilità nel pensiero della Medicina Tradizionale cinese e della medicina occidentale fino all’approccio naturopatico per il mantenimento del benessere psicofisico della donna in menopausa

*Durata:* 2 ore

## **CORSI**

**1. *Alimentazione naturale***

- Come siamo fatti
- Conoscere i carboidrati
- Conoscere le proteine
- Conoscere i grassi
- Stress ossidativo e radicali liberi
- Esperienza dell’Isola di Hokinawa

**2. *Alimentazione, dal campo alla tavola***

- Il settore agricolo (agricoltura convenzionale, integrata, biologica e biodinamica)
- Lo sviluppo del settore agroalimentare
- Caratteristiche delle principali categorie di alimenti e loro proprietà nutrizionali (cereali, legumi, latte e latticini, miele, oli vegetali e grassi animali)
- I principali metodi di conservazione e relativi rischi alimentari
- Le etichettature degli alimenti e marchi di qualità (Dop, Igp), Biologico, Demeter

*Durata:* 10 ore ciascuno



## LABORATORIO

Cuciniamo i cereali e scopriamo le spezie

*Il riso integrale*

*Il kamut*

*Il farro*

*Il miglio*

*Il grano saraceno*

*L'avena*

*Le spezie (curry, paprika, zenzero, cannella)*

Il locale cucina deve essere messo a disposizione dall'ente organizzatore.

**Durata:** n. 1 laboratorio da 5 ore comprendente la preparazione e la degustazione dei piatti preparati (tre primi, due dolci); ai partecipanti verranno consegnate schede monografiche sugli ingredienti utilizzati con relativo ricettario dei piatti preparati.

## RELATORE

Silvana Piotti

Nascita 12/6/1967

Studio Via De Tillier, 15

11100 Aosta

328/2830048

Email [sil.piotti@gmail.com](mailto:sil.piotti@gmail.com)

Web [www.silvanapiotti.com](http://www.silvanapiotti.com)

Aosta, il 10 febbraio 2017

Via de Tillier, 15  
11100 AOSTA (Italia)  
T +39.328.2830048  
[sil.piotti@gmail.com](mailto:sil.piotti@gmail.com)  
[silvana.piotti@pcert.postecert.it](mailto:silvana.piotti@pcert.postecert.it)  
[www.silvanapiotti.com](http://www.silvanapiotti.com)

C.F. PTTSVN67H52A326U  
P.I. 01154500076

Attività professionale ai sensi della legge n. 4, 14 gennaio 2014