



# ALIMENTAZIONE E PRATICHE MEDITATIVE PER LA PROFESSIONALITÀ DELL'INFERMIERE

## Programma del seminario

### VENERDÌ 29 MARZO

ore 14.00

  
Accoglienza e presentazione del seminario  
a cura di Mario Caruso e Alessandra Martinelli

ore 14.30

**Corso di cucina Macromediterranea®**  
con Simonetta Barcella

ore 17.00

Presentazione delle **pratiche** della tradizione  
del Maestro **Thich Nhath Hanh** e di **Zhineng Qi Gong**

ore 18.45

Le cinque contemplazioni del cibo

ore 19.30


Cena

ore 21.00

**Pratiche meditative** di consapevolezza del respiro

### SABATO 30 MARZO

ore 7.00

  
Qi gong: tecniche di **risveglio del corpo**

ore 8.00

Colazione

ore 9.00

**Zhineng Qi Gong**: introduzione tecnico/pratica

ore 10.30

**La dieta antinfiammatoria e la dieta per i malati di tumore:**  
lezione con il Dott. Franco Berrino

ore 12.30

Pranzo

ore 14.00

**Camminata di consapevolezza** tra le magiche foreste camaldolesi

ore 17.00

**Il cibo e le patologie intestinali:**  
lezione con il Dott. Franco Berrino

ore 19.30

Cena

ore 21.00

**Meditazione** guidata e nobile silenzio

### DOMENICA 31 MARZO

ore 7.00

  
Qi gong: tecniche di **risveglio energetico**

ore 8.00

Colazione

ore 9.00

**La prevenzione alimentare delle malattie autoimmuni:**  
lezione con il Dott. Franco Berrino

ore 11.00

Pratiche di **Zhineng Qi Gong**

ore 12.30

Pranzo

ore 14.00

**Cibo, obesità e malnutrizione:**  
lezione con il Dott. Franco Berrino

ore 16.30

Saluti e commiato