

ASPETTANDO



energie

SPIRITUALITÀ • MEDITAZIONE • BENESSERE

WWW.ENERGIEMAGAZINE.IT

tempo
DI QUALITÀ'
CONSIGLI PER VIVERE MEGLIO

raw
CHEF
CUCINA CRUDISTA



BHAGAVAD

L'ESSENZA DEI VEDA

Purana

LA PAROLA ALLA *NATUROPATA*
ALLA SCOPERTA
DELL'UVA

SPECIALE *Mandala*
FRA DISEGNO E
MEDITAZIONE

2



TRAINING&CONSULTING

PER IMPRESE STRAORDINARIE CI VOGLIONO UOMINI NORMALI

Tutti vogliono avere successo, anche le persone che lavorano nella tua azienda. Devi aiutarli a sviluppare il loro potenziale, ad essere tutto quello che possono essere perché possono essere molto di più di quello che sono. Perché lo vogliono. Perché ti conviene.

PROSSIMI CORSI:

➤ 16. OTTOBRE 2013 - Bergamo

CREATIVITÀ PER MANAGER!

Cambia punto di vista, impara a produrre nuove idee!

Metodi lineari e intuitivi per generare nuove idee e soluzioni.

www.skymax-dg.com

info@skymax-dg.com





I PENSIERI DI ENERGIE

DALLA GIOIA VENNI,
PER LA GIOIA VIVO,
IN SACRA GIOIA MI
IMMERGERÒ.

Paramahansa Yogananda



👑 2013 👑

ANGELI

I MESSAGGERI DI DIO AL SERVIZIO DELL'UMANITÀ

CORSO ESPERENZIALE CON
LORETTA ZANUCCOLI

MILANO, 1 DICEMBRE 2013

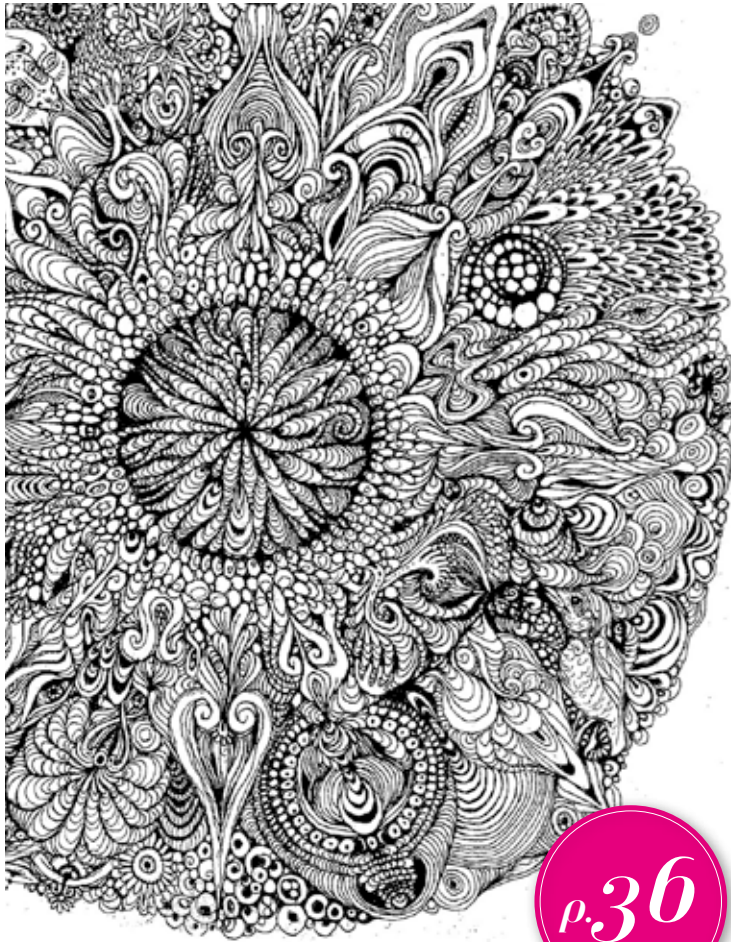


ARGOMENTI TRATTATI:

- Dall'Arca dell'Alleanza, consapevolezza dell'Unione con le Schiere Angeliche e il genere umano.
- Le presenze Angeliche o Messaggeri di Dio nelle differenti filosofie.
- Come generare la corretta consapevolezza per entrare in comunione con Loro.
- Come percepirli utilizzando le nostre naturali capacità.
- Come ristabilire e stabilire una comunione con Loro e accedere al Loro Aiuto per migliorare la nostra vita fisica e spirituale.

**INFO ED ISCRIZIONI: Segreteria EIFIS,
0544 72215 - info@eifis.it - www.eifis.it**

sommario



p.36



p.21



p.8

Distribuisci ENERGIE!

Hai una libreria,
un'erboristeria,
un negozio di
alimentazione biologica,
un centro yoga o
un punto vendita?
Richiedici alcune copie
di Energie e usufruirai
della visibilità sul
nostro sito internet e di
fantastiche promozioni!

ordini@eifis.it
t. 0544 72215
f. 0544 974262

- 7 Editoriale
- 8 Raw Chef
- 12 Rubate l'UVA alla Volpe!
- 17 Vivere un tempo di qualità
- 21 Bhagavad Purana
- 27 Salute e spiritualità
- 31 Detersivi: amici e nemici
- 36 Mandala
- 42 A scuola di Energie



continua a seguirci su
www.energiemagazine.it

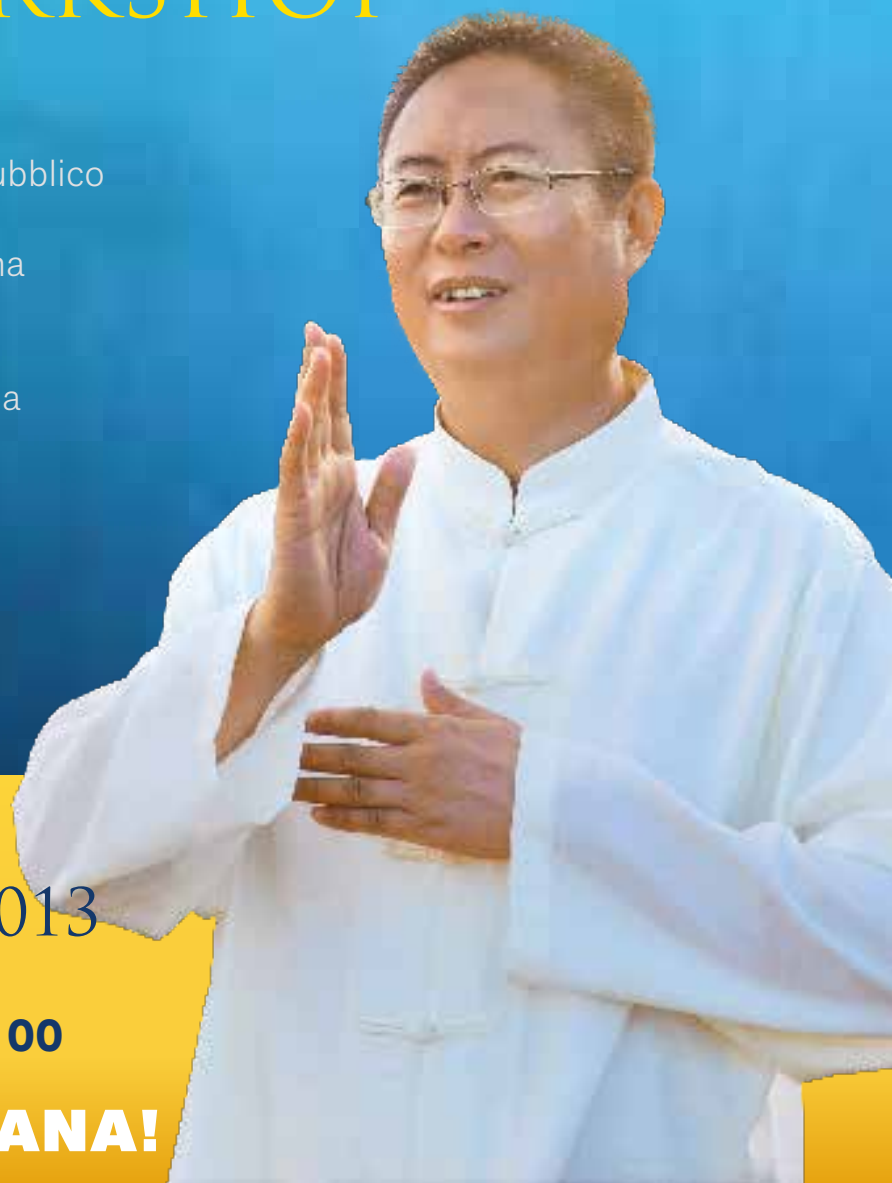
LIBERA IL POTERE DI
GUARIGIONE DEL TUO CORPO!

POWER HEALING WORKSHOP

Per la prima volta in Italia, un corso
sensazionale, che ha affascinato il pubblico
americano e che vi farà scoprire:

- Il potere del Linguaggio dell'Anima
- Soul Song per l'autoguarigione
- Le 4 Tecniche di Potere
- Come rimuovere i blocchi di anima
mente e corpo
- Il perdono per trasformare la vita
- Mani Divine di Guarigione

Scopri il programma dell'evento su:
www.eifis.it/sha



RIMINI
19-20 OTTOBRE 2013

Hotel Terminal Palace
Viale Regina Margherita, 100

UNICA DATA ITALIANA!

info ed iscrizioni: Segreteria EIFIS, 0544 72215 - info@eifis.it - www.eifis.it

editoriale

di Loretta Zanuccoli e Antonio Ruccia



CARISSIMI, ECCOCI AL NOSTRO SECONDO APPUNTAMENTO DIGITALE!

Ci aspettano un sacco di novità in questo piovoso autunno per energizzare le nostre giornate. Abbiamo appena inaugurato il nostro spazio Milanese, in Via Ampère 65, e già ci proiettiamo verso le presentazioni del tanto atteso libro di Richard Romagnoli "Ho imparato a Ridere", bellissima auto-biografia dell'Ambasciatore nel mondo di Yoga della Risata e Teacher del Dott. Madan Kataria. Per riempirci di gioiosa energia non mancheremo ai suoi corsi di Yoga della Risata, il primo in programma è presso il nostro nuovo spazio Energie milanese il 13 novembre.

Poi un appuntamento con me sempre a Milano, per avventurarci nel mondo delle energie e imparare a percepire l'energia delle persone, degli animali, degli alberi e di ogni cosa, sabato 12 ottobre "Feel My Energy" e sabato 30 novembre "Rise Your Energy" per imparare a ricaricarci di energie vitali in modo naturale ed ecologico.

Energie dall'Oriente con Master Sha, Medico Cinese, agopuntore e Guaritore dell'Anima famoso in tutto il mondo, sarà a Rimini il 18 ottobre per una conferenza gratuita e il 19 e 20 per un Corso di due giorni sulla Guarigione dell'Anima, nei due giorni successivi sarà anche disponibile per consulti privati.

Immergetevi nell'Energia della Luna con la dott.ssa Lisa Paolucci e il suo bellissimo lunario "Un anno con la luna 2014", davvero indispensabile per muoversi nella giungla quotidiana aiutati dalla corretta fase lunare.

Poi due appuntamenti dedicati alla filosofia Buddista, con due serate di stage sul "Sutra del Cuore della Saggezza" la prima presso il nostro Centro di Cervia il 29 ottobre e la seconda presso il Centro di Padova l'8 novembre; l'incontro sarà tenuto da Leonardo Cigolini Gulesu e la sottoscritta.

Chiunque voi siate, onnivori, vegetariani o vegani siete pronti per l'uscita in libreria del tanto atteso libro di ricette vegane "UNO Cook Book di Manuel Marcuccio? Noi non vediamo l'ora! Con Manuel ci prepariamo all'Energia del Natale in Ahimsa "Assenza di crudeltà", impareremo a preparare un menù vegano presso il nostro centro di Bergamo il 13 dicembre. Impareremo come preparare il pranzo di Natale e poi gioiremo dell'energia del cibo che abbiamo preparato in quella sede.

E finalmente anche Bergamo l'energia dei 9 con l'Enneagramma, corso base con Davide Cortesi il 14 e 15 dicembre per scoprire il nostro Enneatipo, le virtù, i punti di debolezza, le modalità intuitive e molto altro.

Un saluto carico di Energie a tutti!

info e iscrizioni: 0544 72215 - info@eifis.it

RAW *chef*

Se pensate che mangiare e cucinare siano un binomio indivisibile, leggete questo articolo e scoprirete un modo nuovo di vedere la cucina, dove tutto cambia forma: il forno diventa un essiccatore e i fornelli si trasformano nel piano di lavoro!

di Fabio **Freddi**

Chi è in breve oggi Vito Cortese?

classe '77, chef crudista, scopre questa cucina nel 2009 quando rimane affascinato dal poter creare dei menù interi e fantasiosi lasciando tutto a crudo (la cottura massima è 42°: non altera i valori nutrizionali dei cibi, che rimangono “vivi”, ed è riproducibile attraverso l'essiccatore*). Vito è una persona curiosa, che vuole imparare sempre di più, non vuole fermarsi, creare tanti progetti, diffondere le proprie conoscenze a quante più persone possibili vogliono avvicinarsi a un modo di alimentarsi sano, creativo, naturale.

Come sei giunto al Crudismo?

Ho sempre lavorato nella ristorazione, gestendo diverse crèperie fino ai 30 anni, quando è arrivato il grande cambiamento: avevo appena venduto il mio ultimo locale, era il momento in cui mi chiedevo “chi sono, cosa faccio adesso?”. Dopo aver affrontato delle perdite importanti a livello affettivo ho deciso di dare una svolta alla mia vita: una mia cara amica mi parlò dei benefici del crudismo: incominciai ad informarmi e a praticarlo. Dopo qualche mese di sperimentazione iniziò a mancarmi la creatività e il sapore di molti cibi tipici della nostra cultura.



Ho iniziato così a seguire alcuni corsi e dopo poco a organizzarne di miei con un'amica, sotto marchio "Nudo&Crudo". Contro ogni previsione, abbiamo fatto sempre sold out e le richieste continuavano ad aumentare. Questi traguardi inaspettati mi hanno convinto del mio percorso: nel 2011 ho frequentato la Matthew Kenney Academy a Oklahoma City (US), scuola n°1 al mondo di cucina crudista, definita gourmet perchè grazie alle tecniche insegnate è possibile ricreare qualsiasi tipo di piatto utilizzando ingredienti di tipo vegetale, lasciando tutto a crudo.

Come spiegheresti in modo semplice che cos'è il crudismo?

Immagina che qualcuno ti inviti a cena: "stasera ti preparo qualcosa di leggero, un'insalata di rucola, carote e pomodorini". Con gli stessi ingredienti, potrei dirti: "Stasera ti preparo qualcosa di speciale: linguine di carote con crema di rucola e pomodorini grigliati. Tutto a crudo."

Come reagiresti?

Questo per me è il crudismo: mangiare cibi vegetali con immensa creatività. Il mio intento è creare piatti che possano essere stuzzicanti per qualsiasi palato.

CRUDISMO

Il crudismo è una dieta alimentare che prevede il consumo unicamente, o in larga parte, di alimenti crudi, non lavorati e spesso provenienti da agricoltura biologica. A seconda del tipo di stile di vita e dei risultati desiderati, la dieta crudista può includere una selezione di frutta cruda, verdura, noci, semi (cereali, riso, anche germinati), uova e prodotti caseari non omogeneizzati e non pastorizzati.

“Non c’è un modo migliore di un altro per alimentarsi, ci deve essere un’integrazione, dobbiamo liberarci dai dogmi, ognuno deve trovare il suo equilibrio sperimentando su di sé.”

Pensi che il crudismo sia il modo migliore per nutrirti?

Sono convinto che non c’è un solo modo di nutrirti, ma che ognuno deve trovare il proprio equilibrio ascoltando e assecondando il proprio corpo. Ogni alimentazione (ayurveda, vegan, ecc.) ha qualcosa di benefico: nel crudismo è possibile mantenere intatti i valori nutritivi ed enzimatici, ad esempio. Per alcuni però potrebbe risultare un po’ povera di proteine. Quindi, in un caso del genere, potremmo pensare di prendere dal veganesimo il consumo dei legumi. Nella cucina vegan però c’è molto uso di seitan e di glutine di grano, che a mio parere non è un alimento così positivo per il nostro organismo. Non c’è un modo migliore di un altro per alimentarsi, ci deve essere un’integrazione, dobbiamo liberarci dai dogmi, ognuno deve trovare il suo equilibrio sperimentando su di sé.

Perché molti terapeuti consigliano cibi crudi nelle loro diete?

Possiamo notare come i medici che fanno miracoli guarendo le persone da malattie croniche propongono terapie a base di frutta e verdura cruda. Anche i

medici che prescrivono diete contenenti derivati animali, però consigliano sempre di mangiare verdure crude. Mangiare crudo è senz’altro il miglior modo di disintossicarsi.

Cosa consigli a chi vuole fare un cambiamento nelle sue abitudini alimentari?

Eliminare il “cibo spazzatura” è il primo passo. Con questo termine intendiamo tutto ciò che si allontana dalla naturalezza: bibite gassate, cibi precotti o che contengano ingredienti a noi sconosciuti. Intendiamo anche tutto ciò che è raffinato, non integrale. A mio parere solo riducendo farina e zuccheri raffinati possiamo riscontrare grandi benefici.

Nei tuoi corsi quanto è importante l’aspetto energetico del cibo?

Possiamo percepire l’energia del cibo tramite la sua freschezza, il suo profumo, il suo colore. Un frutto scaldato dal sole, appena colto, è al massimo del suo potenziale energetico. Grazie alla cucina crudista, non apportando cotture oltre i 42°, possiamo mantenere i cibi vivi, il che permette di non alterare le proprietà energetiche, nutritive ed enzimatiche di ciò che consumiamo.

In un percorso di ricerca interiore è necessario fare una scelta di consapevolezza alimentare?

Assolutamente sì. Una cosa che per me può essere veleno, per te può essere medicina: ognuno ha la sua alimentazione ed è fondamentale

sperimentare e scoprirlo per conoscersi. L'esperienza l'ho vissuta in prima persona: dal momento in cui ho iniziato ad avere più consapevolezza di ciò che mangiavo, ascoltandomi ed eliminando ciò che non era più adatto al mio corpo, il mio stato di salute è migliorato e potrei dire di aver iniziato a ripulire i miei canali energetici:

Quando organizzavo i primi corsi, notai che quando dicevo o pensavo qualcosa di cui avevo bisogno entro breve tempo si manifestava.

Quali sono i tuoi progetti attuali?

Dal 2010 ho sempre avuto richieste di corsi, così tante da non poter soddisfarle tutte, sia dall'Italia che dall'estero. Ho così capito che potevo creare una

squadra di lavoro: ho formato 7 ragazzi, che oggi possono proporre i miei corsi! Il 7 aprile il progetto è partito: 7 corsi in 7 città differenti, tra cui Londra, tutti nello stesso giorno. Abbiamo avuto sold out dappertutto!

Oltre a questo, sto iniziando con la mia linea di prodotti crudisti e di cioccolato crudo, e a breve uscirà un DVD in cui presento 42 mie ricette. Vi invito a visitare il sito www.nudocrudo.net per tutti gli aggiornamenti.

Potresti consigliare ai lettori di Energie una ricetta?

Ho pensato a qualcosa di semplice ed esclusivo, si prepara in pochi minuti, ovviamente tutto a crudo: tartare di zucchine e avocado.



Tartare di zucchine e avocado

Dosi per 4 persone

- 2 Tz di zucchine tagliate a cubetti
- 2 Tz di avocado tagliato a cubetti
- 3 C di olio di oliva
- 3 C di succo di limone
- 2 c.ino di basilico sminuzzato
- 2 C di cipollotto fresco sminuzzato (opzionale)
- ½ c.ino di sale

Tagliare a dadini zucchine e avocado, sminuzzare il cipollotto, mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola e far marinare qualche minuto. Usare il coppapasta per preparare il piatto, servire decorando con una fogliolina di basilico.

*Cos'è un essiccatore?

È il "forno" della cucina crudista, un semplice elettrodomestico in cui un flusso continuo di aria calda permette l'essiccazione dei cibi posti al suo interno. La temperatura massima è 42°, limite oltre il quale un cibo inizia a cuocere. È molto utile per addensare alcuni composti dando loro una consistenza più solida, ad esempio per creare creakers, polpette o paste per dolci.

Rubate l'UVA alla Volpe!

Abbiamo sempre pensato fosse solo dolce e invece l'uva è un importante strumento di prevenzione delle malattie cardiovascolari e degenerative.

di Emanuela **Cafagna**

Sono molte le varietà di questo frutto dai sapori e dai colori molto diversi che possono essere consumate crude, cotte, in estratto secco o sotto forma di olio. Dissetante, purificante e nutriente, è una miniera di elementi energetici e di virtù terapeutiche.

Da cosa è composta l'uva?

Principalmente è costituita da acqua, zuccheri, fibre, vitamine (A, C, B) e minerali (zinco, potassio, rame ferro calcio). Fin qui niente di nuovo, la maggior parte della frutta contiene elementi simili ma la particolare composizione (di vitamine e minerali) e la presenza nella buccia di flavonoidi tra cui l'antocianina, la proantocianidina e il resveratrolo, la rendono

un prezioso rimineralizzante e disintossicante, caratteristica che si evidenzia meglio nel frutto con la buccia nera.

La sua capacità diuretica e lassativa stimola fegato, reni e intestino, che in naturopatia vengono definiti organi emuntori, eliminando alcune sostanze tossiche e congestionanti. Un consumo regolare di uva, elemento alcalino per eccellenza, permette di contrastare efficacemente i radicali liberi e quindi ritardare l'invecchiamento cutaneo contrastando la degradazione di collagene ed elastina e migliorando la tonicità della cute e le impurità cutanee (eczemi, porri, verruche ecc.). I flavonoidi presenti nell'uva hanno

una spiccata azione di protezione dei capillari, diminuendone la permeabilità e aumentandone la resistenza e rendono il sangue più fluido prevenendo la formazione di trombi e la diffusione di metastasi tumorali. Questa caratteristica rende l'uva elemento indispensabile nella cura di tutte quelle manifestazioni di fragilità del sistema venoso (emorroidi, rottura di capillari, insufficienza venosa degli arti inferiori, varici flebiti ecc.) e dei disturbi legati alla menopausa, alla stitichezza e all'artrite. L'uva presenta solo alcune controindicazioni dovute prevalentemente all'alto contenuto di zuccheri, fibre e cellulosa, per cui si sconsiglia l'assunzione a diabetici e a chi soffre di disturbi digestivi.



I CONSIGLI DELLA NATUROPATA!

Ampeloterapia

Si chiama ampeloterapia (dal greco ampelos: vite) la cura a base di uva nera che va da tre giorni fino ad un massimo di quattro settimane. In questo periodo ci si alimenta solo con uva o succo di uva iniziando con mezzo chilo e incrementando fino ad arrivare a 2,5 kg al giorno; al termine è necessario un periodo di rialimentazione graduale. L'obiettivo è la disintossicazione dell'organismo eliminando le scorie e i liquidi in eccesso.

La quantità di uva è da regolare a seconda della tolleranza specifica di ognuno; se eccessiva si potrebbero riscontrare acidità di stomaco e perdita di appetito. La cura a base di uva è controindicata a chi soffre di ulcera, intestino irritabile, ipertensione, diabete e disfunzioni renali.

Un regime alimentare ristretto come quello della ampeloterapia risulta per molti difficile da seguire. In questi casi suggerisco una monodieta di un giorno a base di uva oppure almeno la sostituzione di un pasto. Durante la monodieta è possibile bere acqua e tisane. Ne trarrete immediati benefici visto il potere antiossidante di questo frutto.

L'Uvetta

L'uva essiccata è una buona fonte di calorie, potassio, fibre, calcio e ferro ed è utile in caso di magrezza, anemia, bronchite e laringite. Ne esistono diverse varietà: sultanina (piccola e dorata), di Corinto (piccola e molto scura, quasi bluastra), di Smirne (più grande) e di Malaga (grossa e chiara).

Il Succo d'Uva

Bevanda che conserva tutte le caratteristiche nutrizionali del frutto ma che non contiene fibre. È un prodotto adatto soprattutto per coloro che soffrono di colite e per bambini, anziani e ammalati in genere perché non ha gradazione alcolica come il vino, non provoca alcuna dipendenza e non altera l'equilibrio psicofisico. Si può trovare in commercio già pronto o può essere ottenuto mediante una centrifuga. Bere del succo di uva naturale riduce in modo significativo il rischio di trombosi e di ictus cerebrale.

Il Vino

Un bicchiere di vino rosso ai pasti è un ordine del dottore!! Infatti, se l'uva fa bene, il succo di uva tradizionale non è da meno. Come dimostrato anche scientificamente: il vino è un potente antiaggregante capace di ridurre i valori del colesterolo.

Olio di Vinaccioli

L'olio di vinaccioli ha un'azione emolliente, vasoprotettrice e migliora la tonicità e l'elasticità della cute; può essere usato anche come valido condimento in quanto ricco di acidi grassi polinsaturi..

Estratto secco

L'estratto secco di foglie di vite rossa è consigliato soprattutto per rinforzare le pareti venose contrastando gonfiore e pesantezza delle gambe.



I CONSIGLI DI BELLEZZA DELLA NATUROPATA!

Il succo d'uva e la sua polpa possiedono un deciso effetto astringente, leggermente schiarente e tonificante sulla pelle. Alcune uve nere potrebbero rilasciare degli aloni colorati per cui useremo per i nostri preparati uva bianca avendo l'accortezza di eliminare i semi.

Maschera purificante contro eczema e foruncoli

Centrifugate una decina di acini di uva con un cucchiaino di bicarbonato di soda. Lasciate in posa per una decina di minuti evitando la zona degli occhi e risciacquate con abbondante acqua.

Maschera per le pelli grasse

Prendete una decina di acini di uva e sminuzzateli. Aggiungete 3 4 cucchiaini di yogurt naturale e mischiate fino a creare un composto cremoso. Spalmate il composto sul viso e lasciate agire per circa dieci minuti.

Maschera purificante

Frullate 10 acini di uva con 4 cucchiaini di yogurt e un cucchiaino di crusca. Applicate sul viso e lasciate agire per 10 minuti. Risciacquate con acqua tiepida.

Lozione astringente all'uva

Passate una decina di acini in una centrifuga. Unite qualche goccia di acqua di rosa al succo ottenuto. Applicate sul viso con un batuffolo di cotone.

Maschera/Peeling purificante all'uva e farina di avena

Schiacciate una decina di acini di uva e mischiatelo con 1 cucchiaino di farina di avena e 1 cucchiaino di olio di oliva. Applicate sul viso per 10 minuti e al termine prima di sciacquarlo completamente, con un po' d'acqua sfregate leggermente sul viso insistendo sulla zona a T.



OGNI PRIMO LUNEDÌ DEL MESE - ALLE ORE 21

- 4 novembre - Liberati dal Mal di Testa con Emanuela Cafagna
2 dicembre - Hai fiducia in te stesso? con Emanuela Cafagna
3 febbraio 2014 - Disintossicati! con Emanuela Cafagna
3 marzo 2014 - Depressione: ritrovare la leggerezza con i Fiori di Bach
con Agnese Cattoretti
7 aprile 2014 - Oli Essenziali con Emanuela Cafagna

Emanuela Cafagna, naturopata e consulente energetico. Ha conseguito la laurea di I livello in infermieristica e il Master di I livello in Coordinamento presso l'Università La Sapienza di Roma. Ha praticato diverse tecniche energetiche tra cui il Pranic Healing e la tecnica PHYL. Collabora con la rivista Energie, ha frequentato corsi di massaggio aroma terapeutico, coaching.

Agnese Cattoretti, BFRP consulente iscritto nel registro della Dr E. Bach Foundation, formatore 1°-3° livello del Programma Internazionale Formazione Fiori di Bach BIEP, giornalista professionista, insegnante AIMI di massaggio infantile, esperta di tecniche di massaggio, diploma di Naturopatia università di Milano.

costo della partecipazione: 15€
in OMAGGIO riceverete anche una copia della rivista Energie!

presso il centro PHYL® di Dalmine (BG) in Via Tre Venezie, 2
info: t. 348 7611561 - bergamo@phyl.org

Maschera purificante per pelli delicate allo yogurt, uva e miele

Frullate o schiacciate 10 chicchi d'uva e aggiungete 1 cucchiaino di miele e 3 di yogurt. Spalmate sul viso e lasciate agire per 15 minuti. Risciacquate con acqua tiepida.

Rimedio contro l'herpes simplex

Applicate più volte al giorno del succo d'uva sulla parte delle labbra dove è presente la vescicola herpetica. La guarigione sarà più veloce.

Decotto all'uva passa per il mal di gola

Mettete a bollire una tazza di acqua per una decina di minuti con 2 cucchiaini di uvetta. Bevete e mangiate!!!



IL SUTRA DEL CUORE DELLA SAGGEZZA

29 OTTOBRE 2013

CERVIA (RA) - ORE 20.30
PRESSO IL CENTRO PHYL® DI CERVIA, VIALE MALVA NORD, 28

8 NOVEMBRE 2013

VIGODARZERE (PD) - ORE 20.30
PRESSO IL CENTRO PHYL® DI VIGODARZERE IN GALLERIA VENEZIA, 21

Dialogo fra Bodhisattva Avalokiteśvara e l'Arhat Śāriputra,
ispirato dal potere della concentrazione del Buddha.

Lettura, commenti e riflessioni di uno fra i più noti e amati sutra
del Buddismo Māhāyana, considerato il nucleo essenziale della
“Perfezione della Saggezza” in Sanscrito Prajnāpāramitā.

**Approfondimento tenuto da:
Leonardo Cigolini Gulesu e Loretta Zanucoli**

Info:

CERVIA (RA)

t. 0544 72215 / 342 0430606

mail: info@phyl.org

VIGODARZERE (PD)

t. 0544 72215 / 349 7784842

mail: padova@phyl.org

www.phyl.org



VIVERE UN TEMPO DI QUALITÀ

di Erika **Pesce**

Sentiamo continuamente in televisione e alla radio reportage che sembrano perfetti sfondi per film gialli e polizieschi. La società pare impazzita e ci rivela aspetti crudeli e disarmonici da comprendere, costituiti di famiglie distrutte dal dolore, genitori che uccidono i figli, bambini abbandonati e dispersi, vendette. La paura è in agguato s'impadronisce del malcapitato che ricerca l'informazione.

In tutto ciò si incastra, come il pezzo mancante di un puzzle, un'errata

“il mutamento e la relativa crisi, possono diventare un’opportunità per sperimentare nuove capacità, per imparare a vivere in modo proficuo.”

percezione del tempo che viviamo. Automaticamente facciamo i conti con quanto pensiamo di averne a disposizione e ci domandiamo come spenderlo tra casa, lavoro, impegni, società. Ecco perché ho sentito il desiderio di scrivere due parole a riguardo proprio del tempo. È un dato di fatto che il periodo socio-politico ed economico che stiamo attraversando sia buio anche se ognuno di noi lo percorre in modo differente ma, come ogni momento di grande rivoluzione possiamo trarne una nuova consapevolezza e rinnovate certezze in ogni ambito della nostra vita. Come? Lasciandoci trasportare con fiducia dall’onda del cambiamento ed imparando a vivere un tempo basato sulla qualità anziché sulla quantità. L’anno scorso si è parlato tanto della civiltà Maya e del suo calendario poi, passata la faticosa data 21/12/2012, il mondo ha accantonato la questione, ha tralasciato i discorsi, i talk show a tema ed i libri, per tornare a vivere come prima, cercando di ignorare un messaggio di cambiamento che era intrinseco anche se poco divulgato.

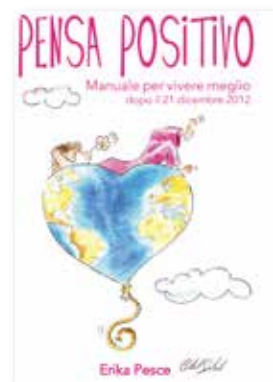
Secondo questa civiltà antica il tempo assume una connotazione ben più profonda di una scritta su un calendario, andando oltre alla quantità numerica cui noi siamo abituati e da cui tendiamo a farci travolgere giornalmente, diventando invece un segnale di cambiamento qualitativo, un insieme di frequenze vibratorie. Provate ad abbandonare per un attimo la vostra ragione, chiudete fuori la mente che tanto ci assilla con i compiti da portare a termine e le scadenze da rispettare, lasciate scorrere i minuti di per sé vuoti, senza senso, ed affidatevi alle vibrazioni che sentite più vicine e cui non fate mai caso: quelle del cuore ad esempio, che batte incessante da ben prima che la mente prenda il sopravvento sull’uomo e funziona, malgrado tutto, anche quando la ragione decide di abbandonarci. Proprio lui può mostrarci la via dell’equilibrio, può farci superare quelli che crediamo essere i nostri limiti, aiutandoci a rispettare noi stessi e chi ci circonda in modo amorevole. Questo processo di ri-allineamento ha come obiettivo una più profonda comprensione di noi

e delle nostre vite e ci porta ad una stabilità ormai dimenticata e soffocata dalla paura, ricordandoci che il panico ed il terrore sono invece la più grande forma di chiusura che possiamo mettere in atto in quanto arma di difesa “automatica”. Il passaggio, il cambiamento come quello che stiamo attraversando, va sempre affrontato con fiducia, anche quando le condizioni ci paiono avverse, la visione positiva del tempo ci aiuta a concentrarci su ciò che realmente stiamo facendo, sulle strategie che possiamo attuare dandoci maggiore vitalità e certezze. A questo modo il mutamento e la relativa crisi, possono diventare un’opportunità per sperimentare nuove capacità, per imparare a vivere in modo proficuo. Possiamo considerare tutto ciò una verità ancestrale, il tempo non deve essere di quantità, ma di qualità. Quando i nostri nonni non avevano la disponibilità dell’energia elettrica usavano in modo più vantaggioso le ore diurne e vivevano a contatto con la natura e la Madre Terra, basandosi sui cicli naturali: giorno e notte, le stagioni, i cicli femminili, ecc. Come ogni cosa anche questo periodo di crisi si concluderà, senza segnare la fine del mondo, ma creando basi per una gestione differente delle nostre vite, aspetto che già per molti di noi è in atto. A questo proposito come riporto nel mio libro “Pensa Positivo” lo Psicologo Statunitense Dr. Martin ha basato uno studio sulla consapevolezza nel cambiamento



da lui denominato "Tre C", in cui sono presenti tre variabili: compromesso, controllo e cambiamento, che incidono profondamente sui nostri ragionamenti e su come applichiamo poi i nostri pensieri al vivere quotidiano. La prima, il compromesso, richiede di fare un patto positivo con noi stessi al fine di osservarci in modo più oggettivo e rivalutare i nostri lati positivi. Il controllo induce la nostra mente a concentrarsi attivamente sulle cose importanti, anche aiutandoci con obiettivi specifici e scale di priorità. La terza variabile innanzi tutto ci insegna a rischiare, a vedere il mondo come i bambini, stimola la curiosità e la voglia di nuovo, invoglia a sperimentare senza voltarci indietro, porta ad essere ottimisti prendendoci costantemente cura di noi sotto ogni aspetto sia fisico che sottile.

Impariamo quindi anche a fermarci e a pensare a noi stessi, non per mero egoismo, ma per amore nei nostri confronti, doniamoci del tempo di qualità, tempo reale da vivere a pieno, tempo che ci rigenera dandoci il giusto slancio per assaporare la vita. Il periodo complesso che tutti attraversiamo sarà così una tappa verso una consapevolezza più profonda che non permea solo il nostro privato, ma tutti gli ambiti della nostra vita e coloro con cui siamo a contatto, propagandosi come un'onda ed invadendo ogni settore. Viviamo il tempo in modo pieno e completo, andando oltre il negativo che ci viene presentato e prospettato, il tempo porta con se cambiamenti e terremoti interiori, forze inarrestabili che a volte spaventano, ma celano potenziali inaspettati.



PENSA POSITIVO

Attraverso la lettura di "Pensa Positivo", è possibile prendere spunto per trasformare la propria interiorità, cambiando il nostro stile di vita per armonizzarlo con il pianeta che per troppo tempo abbiamo trascurato.

www.erikapesce.com - € 10

ELENA BENVENUTI

migliora la tua vita con la **MEDITAZIONE**

**Semplici esercizi per riportare energia
nella tua vita ed eliminare stress e ansia!**

Prefazione di Gary Quinn - autore di "Vivere nella Zona Spirituale"



Un quaderno di Meditazione pratico ed efficace per chi già medita e per tutti i principianti che vogliono iniziare nel giusto modo! Sono presentati diversi metodi ed esercizi per meditare e per ritrovare in breve tempo benessere interiore e calma che vi aiuteranno a sconfiggere lo stress e l'ansia della vita quotidiana.

***"Elena, in questo libro, rende la
meditazione allettante ed invitante con la
sua prospettiva fresca e unica."***

Gary Quinn



ACQUISTALO SU
www.eifis.it





BHAGAVAD PURANA

di **Giuliana Ghiandelli**

Lo Srimad Bhagavatam è un'opera meravigliosa composta di 24 volumi e 18.000 strofe che a differenza della Bhagavad-gita non è molto conosciuta. Ho amato quest'opera da subito in quanto impartisce insegnamenti di vita assai preziosi e che confermano quanto la filosofia sia dell'Ayurveda

sia del Karma sia strettamente collegata alla Reincarnazione. Si parla anche del Vedanta, conclusione del sapere, e l'essenza della filosofia Vedica c'insegna il compimento della Verità Assoluta. La prima volta che ho iniziato lo studio di questa opera, mi è venuta spontanea la

domanda: "perché non portarla a conoscenza di tutti"? Non scritta in sutra e commento, come si trova nell'opera originale, bensì diciamo romanzata di modo che possa essere accessibile a tutti. Io ho tentato di farlo! È noto che ognuno di noi nasce con delle predisposizioni e come dice l'Ayurveda con i relativi Guna. I Guna sono quelle tendenze con cui noi nasciamo, ma che nel corso della vita possiamo passare da un Guna all'altro secondo il momento che si sta passando. Il nostro corpo è composto di cinque involucri, uno di essi è quello relativo al cibo, cibo non inteso come cibo vero e proprio ma anche e soprattutto

“Se il Mantra viene accompagnato da un’adeguata respirazione, ha il potere di trasmettere alla nostra interiorità quella pace e serenità che sovente si ricerca.”

riferito alle persone che si frequentano come compagne e quant’altro, vuoi per la debolezza di un particolare momento, vuoi per una situazione karmica che comunque doveva venire alla ribalta. Quindi anche uno spiritualista può lasciarsi prendere dalla materialità e dai peccati, come si vede nella storia di Ajamila. Ajamila era nato da una famiglia spirituale ed egli stesso era un Brahma, ma a un certo punto della sua vita si innamorò di una prostituta e abbandonò tutto per sposarla e con lei ebbe dei figli, la sua fortuna fu che all’ultimo figlio mise il nome di Narajana, nome che è la manifestazione di Dio, così ripetendo il nome del figlio gli fu permesso di liberare la sua anima dai peccati. È chiaro che un nome diventa un Mantra, strumento del pensiero, quindi anche il nostro nome può diventare un Mantra. Se il Mantra viene accompagnato da un’adeguata respirazione, ha il potere di trasmettere alla nostra

interiorità quella pace e serenità che sovente si ricerca. Queste storie prima di tutto insegnano ad abbandonare l’attaccamento e non per questo significa non amare, l’amore per la moglie e i figli possono rendere prigioniero l’essere condizionato, mentre nella cultura Vedica si sostiene che pur vivendo in famiglia e non facendo mancare nulla, ci si deve dedicare anche a sviluppare la coscienza. Pure i guadagni sono valutati dal modo in cui si lavora per il sostentamento, qualora i mezzi non fossero leciti per lui/lei e in parte anche per la famiglia si aprono le porte dell’inferno. La reincarnazione si determina secondo i frutti delle azioni precedenti. Esistono 8.400.000 specie d’esseri viventi, pertanto non è detto che ci si reincarni sempre in un corpo fisico ma, a quello della forma di attaccamento che si prova al momento della dipartita, come è spiegato in seguito. Proprio in merito

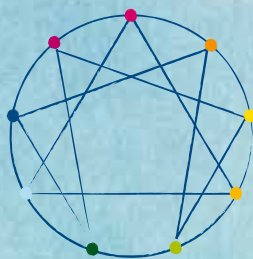
all’attaccamento, troviamo due storie rilevanti: una di Re Puranjana, storia molto significativa per tutte le sue corrispondenze, numeri legati anche alla Cabala, all’Astrologia e anche ampie spiegazioni riguardante gli animali, al significato del foro per mettere gli orecchini, agli animali, ai colori, e quant’altro. Questo Re era così dipendente dalla sua consorte, che qualunque cosa faceva voleva trovare in lei l’approvazione e se non la trovava e la sentiva distaccata faceva di tutto pur di farla tornare di buon umore e favorevole verso di lui, il risultato fu che si reincarnò in donna. Un’altra storia è quella di re Barata, che a un certo punto della sua vita abbandonò la famiglia per ritirarsi nella foresta, per dedicarsi alla spiritualità quando un giorno dopo avere compiuto i suoi doveri mattutini, vide in pericolo un piccolo cerbiatto a cui era morta la madre mentre cercava di salvarlo, allora preso dalla compassione prese il cerbiatto e cominciò a nutrirlo ma si affezionò talmente tanto a lui che tutto quello che faceva era in funzione del cerbiatto ed al momento della morte si preoccupò solo di come avrebbe fatto il cerbiatto senza di lui, così si reincarnò in cervo. Dopo essersi reincarnato in un corpo di cervo, ma ricordando la sua passata vita, prese coscienza di quale era stato il motivo che l’aveva fatto

reincarnare nel corpo di cervo, allora attese in un luogo sacro il momento della morte. Quando lasciò il corpo di cervo, rinacque in una famiglia casta e pura con il nome di Jada Bharata, e grazie alle benedizioni fu in grado di ricordare la vita precedente, allora in questa esistenza, per non commettere errori, decise di comportarsi come un pazzo, cieco, sordo, muto per liberarsi definitivamente da quelli che furono i suoi errori del passato. Quello che è importante è essere distaccati da qualsiasi cosa ci circonda e prendere coscienza di quali sono i reali problemi che coinvolgono la nostra esistenza. Importante è anche capire la maturazione, ad esempio, si dice, che si diventa responsabili con l'età, non è vero, uno può essere un bambino a 60 anni ed essere adulto a 5, come ne parla la storia di Drhruva. Drhruva è un bambino di cinque anni che è rifiutato dal padre, in quanto essendo figlio della consorte non prediletta, per non fare un torto alla moglie prediletta, coccolava l'altro figlio e non degnava di attenzione Dhruva. Allora questo bambino si ritirò nella foresta e intraprese la via dello Yoga mistico, come da istruzione di sua madre, affrontò tutti i disagi del caso. Il padre si disperò della lontananza del figlio, in quanto lo credeva disperso e non sperava più di ritrovarlo in vita, quindi capì gli errori e le preferenze che lui aveva fatto. Invece il figlio,



come da consiglio del saggio Narada, faceva il bagno tre volte al giorno nelle acque benefiche del fiume, dopo si sedeva nelle asana e attraverso tre esercizi di respirazione controllava: l'aria vitale, i sensi, la mente; questo gli permise di allontanarsi da ogni contaminazione materiale e quindi meditare su Dio, solo dopo essere

riuscito a catturare Dio allora tornò a casa. Quando il padre lo vide arrivare fece una grande festa, poi suo padre andò nella foresta e regnò per molti anni. Quello che si legge in questa storia è che suo fratello, per come si era comportato male, morì e la matrigna, dal dolore, morì anch'essa. Cosa ci insegna? Che



ENNEAGRAMMA

CORSO BASE CON
DAVIDE CORTESI

BERGAMO, 14/15 DICEMBRE 2013

SCOPRI IL TUO VERO POTENZIALE
E IMPARA A CONOSCERE, ACCETTARE E
TRASFORMARE I TUOI LIMITI!

Che cos'è l'Enneagramma

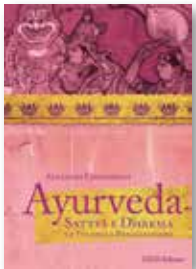
Dall'antica tradizione Sufi, un sistema psicologico e spirituale che suddivide lo studio della personalità in nove tipologie principali, una mappa simbolica che ci spiega come "funzioniamo" a livello fisico, emozionale, mentale e spirituale. L'Enneagramma ci mostra i meccanismi che ogni individuo utilizza per difendersi o affrontare le situazioni personali e familiari, aiutandoci a sviluppare strategie basate sulle proprie doti e capacità innate. Grazie all'Enneagramma impariamo a conoscere meglio noi stessi e gli altri, scoprendo valide alternative ai nostri schemi di comportamento. Ci dà la possibilità di osservare noi stessi e gli altri da nuove prospettive liberandoci dalle vecchie credenze.

Davide Cortesi, consulente e formatore senior, da anni si occupa di Empowerment individuale e organizzativo e Crescita Personale con particolare attenzione all'aspetto energetico dell'essere umano. Allievo di Master Choa Kok Sui, docente della Scuola di Formazione PHYL - Loretta Zanuccoli Yoga System.

ALCUNI ARGOMENTI TRATTATI:

- Introduzione all'Enneagramma della Personalità: struttura e simbologia
- Che Enneatipo sono?
- Centri di Intelligenza
- Aspetti di base degli Enneatipi
- Le "Passioni" o "Vizi Capitali"
- Le "Virtù"
- I "Punti di Attenzione"
- Le "Modalità intuitive"
- Punti di Forza e Aree di Miglioramento
- La Strategia di Adattamento.

INFO ED ISCRIZIONI: Nicoletta Crippa
348.7611561 - nico.crippa@gmailcom



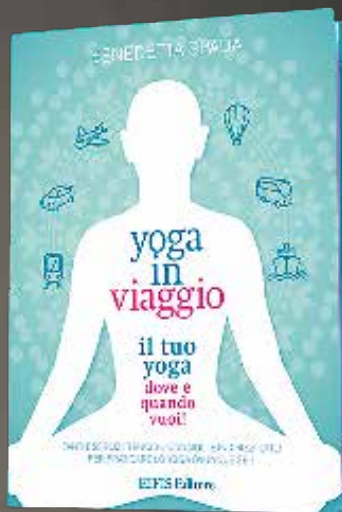
AYURVEDA

di Giuliana Ghiandelli
Questo manuale, rappresenta una possibilità di rispondere, in modo coerente, ai perché che fondamentalmente ruotano attorno al "perché" dell'instaurarsi della sofferenza.
www.eifis.it - € 10

molte volte tutti noi affermiamo che a fare del bene, non si è sufficientemente premiati, non è vero!!! Perché con il tempo si avrà sempre il bene, ma soprattutto viviamo bene con noi stessi. Vi sembra poco!!! Noi tutti sappiamo che la nostra crescita, avviene più attraverso il dolore che dalle gioie, importante è imparare ad accettare il Karma. Una storia che si riferisce alla non accettazione del Karma, la troviamo nella storia di Re Citraketu. Questo Re voleva un figlio a tutti i costi, grazie all'aiuto di un Saggio, realizzò il suo desiderio, ma lo ebbe solo per poco tempo. Questo spiega che non si deve sfidare il Karma e chi scrive ne sa qualcosa!!! Il volere a tutti i costi qualcosa è controproducente, in quanto il desiderio si può realizzare, ma solo momentaneamente. Della lotta tra il bene e il male, se ne parla nella storia del serpente Kaliya, che insegna: il bene con il tempo vince sempre. Krishna vedendo che questo serpente aveva inquinato tutte

le acque del fiume, si tuffò per liberarle da questo veleno, dopo una lotta e, anche se fu avvolto dalle spire di questo terribile serpente, riuscì a liberarsi. Le mogli di questo terribile serpente erano dispiaciute, di vedere che il loro marito, se pure cattivo, era in pericolo, addolorate chiesero a Krishna aiuto per liberare il marito crudele e anche per ottenere il rifugio nel Signore Supremo, così a mani giunte si avvicinarono a lui. Benché il serpente fosse nato nell'ignoranza e controllato dalla collera, raggiunse quello che per molti era difficile raggiungere. Allora chiese aiuto a Krishna: come poteva liberarsi da questo stato, chiedendogli di fare tutto ciò che riteneva necessario. Per ultimo mi riferisco alla storia dell'elefante Gajendra, che era la reincarnazione di un Re maledetto in una precedente esistenza, e di come quando si chiede rifugio in Dio la Persona Suprema, si può ottenere la liberazione. Gajendra fu attaccato da un coccodrillo, mentre si lavava in un lago, le mogli piangevano disperate, ma non poterono fare nulla per salvarlo. La lotta durò molti anni e quando Gajendra cominciò a perdere le forze e quindi ad avere paura, chiese di essere ucciso, però capì che l'unica cosa che poteva salvarlo era di prendere rifugio in Dio, la Persona Suprema. Così stabilizzò la sua mente nel cuore e cantò un Mantra imparato in una vita precedente. Gajendra disse poi che non voleva vivere a lungo, ma essere liberato dalle coperture dell'ignoranza. Allora Dio gli apparve e lo salvò. Dal bene si crea il bene!!! Auguri!!!

IN TUTTE LE LIBRERIE



BENEDETTA SPADA

yoga in viaggio

TANTI ESERCIZI, TRUCCHI,
CONSIGLI E INDIRIZZI UTILI PER
PRATICARE LO YOGA OVUNQUE SEI!

Un manuale facile per tutti, propone uno yoga "salva vita - anti panico", un diario dove poter trovare indirizzi speciali per una vita felice in movimento. Una serie di esercizi da ripetere in metro, in treno, in aereo, in hotel; una serie di varianti utili per ogni occasione, per ridurre lo stress, per essere più liberi, per vivere al meglio il viaggio che stiamo vivendo, qualunque sia!

Scopri il tuo YOGA à PORTER!



ACQUISTALO SU
www.eifis.it

photo: Benedetta Spada® Tommaso Riva - www.tommasoriva.com



SALUTE E SPIRITUALITÀ

Un antico binomio tuttora efficace

di Cristina E. **Cordsen**

Un aiuto diverso e una fonte di ispirazione per la nostra salute.

Parlare di spiritualità al giorno d'oggi non è facile e forse fuori moda. Anche se non può essere identificata con alcuna religione specifica, la spiritualità, viene assimilata da molti con una chiesa, un credo o la fede in genere, cosa imprecisa, dato che si può essere spirituali senza essere religiosi e viceversa; altri individuano la spiritualità con la meditazione, lo yoga o le tante discipline olistiche molto praticate al momento. Per gli studiosi dell'argomento la spiegazione più chiara per questo stato d'animo è la connessione profonda e non tangibile della percezione del "sé", una dimensione dinamica e vitale che riguarda il modo personale di fare esperienza del trascendente. Le ricerche effettuate nell'ultimo ventennio in campo psicologico e neuroscientifico hanno indicato che c'è qualcosa che va oltre al mondo tangibile che però tocca la nostra anima e se attivato in modo sistemico ci connette alla nostra coscienza, armonizzando il nostro stato d'animo e tranquillizzando i nostri pensieri con effetti straordinari sul nostro benessere. In America pazienti in cura con diverse patologie psicosomatiche causate dallo stress hanno partecipato ad uno studio di gruppo che prevedeva l'uso

CORSO DI

AUTOSTIMA

Una giornata per ricominciare da **TE!**

con: **Elena Benvenuti e Davide Cortesi**

Un percorso semplice, immediato ed efficace, adatto a tutti, per imparare a:

- ricaricare le "batterie dell'autostima"
- lavorare sui propri punti di forza
- comprendere il potere limitante dei pensieri
- costruire la propria mappa del successo
- utilizzare tecniche di visualizzazione e affermazione creativa.

info EIFIS Editore: Milano: t. 02 58371405 - info@fondazioneDragan.org
Bergamo: t. 348.7611561 - bergamo@phyl.org
Feltre: t. 339.6805730 - crist.35@libero.it

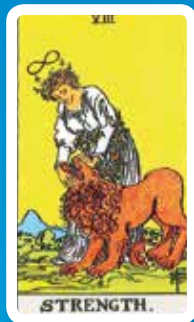
MILANO
9.NOVEMBRE

FELTRE
30.NOVEMBRE

BERGAMO
12.OTTOBRE 2014

TAROCCHI

PERCORSO BASE [BASIC PATH]



BERGAMO, 26/27 OTTOBRE 2013
FELTRE (BL), 15/16 FEBBRAIO 2014

per informazioni ed iscrizioni:

- **FELTRE** - Cristina Gazi
339.6805730 - crist.35@libero.it
- **BERGAMO** - Nicoletta Crippa
348.7611561
nico.crippa@gmail.com



quotidiano della meditazione. Coloro in grado di seguire la prescrizione in modo regolare hanno velocizzato la loro guarigione e adottato la meditazione anche in seguito come medicina preventiva, dichiarandosi più sereni, in pace con se stessi e il mondo. Anche in Italia studi e ricerche che attestano una connessione dinamica fra coscienza e malattia sono sempre più frequenti. Alcuni di questi hanno individuato nella meditazione, nella preghiera

e in altre terapie olistiche validi metodi per impegnare la mente in una vera e propria terapia spirituale, capace di migliorare lo stato di salute. Le ripercussioni positive della spiritualità sul nostro benessere non sono una novità; le pratiche meditative affondano le loro radici in un terreno molto antico, dove lo sviluppo della coscienza avveniva in modo graduale già in giovane età. Al giorno d'oggi manca la cultura della spiritualità, perché nessuno ci ha insegnato a coltivare il

nostro spirito. Spesso è proprio il nostro benessere la prima fonte di malessere. Al nostro spirito, soffocato ogni giorno da tutto quello che dobbiamo fare, serve un momento di recupero nel quale ascoltare in silenzio il buono che c'è in noi. Riconoscere l'attuale efficacia di un percorso spirituale come mezzo terapeutico dona una boccata di ossigeno alla nostra coscienza e sostiene la nostra salute in maniera determinante, provare per credere.



PRANIC HEAL YOUR LIFE!

corso con **LORETTA ZANUCCOLI**

26-27
ottobre
FELTRE (BL)

23-24
novembre
BERGAMO

PHYL AUTODIFESA PSICHICA

Nella vita di tutti i giorni, sul lavoro, con i colleghi, con gli amici o meglio ancora con chi non ci è amico capita di sentirci "risucchiati", "svuotati" o con una sensazione di forte inferiorità, quasi dominati, oppure ci sentiamo completamente indifesi contro le parole o addirittura contro i pensieri.

Vi insegneremo come difendervi dagli "attacchi psichici" siano essi deliberati o inconsci, anche con la creazione di Scudi di Energia, e tanto altro...

INFO ED ISCRIZIONI: **PHYL - LORETTA ZANUCCOLI YOGA SYSTEM**
Viale Malva Nord, 28 - 48015 Cervia (RA) - Tel. 0544 72215 - fax 0544 974262
www.phyl.org - info@phyl.org

FELTRE: CRISTINA 3396805730 - crist.35@libero.it
BERGAMO: T. 348 7611561 - bergamo@phyl.org





DETERSIVI *amici e nemici*

I pericoli nascosti dietro all'utilizzo dei detersivi.

di Giulio **Santuz**

In qualsiasi ambiente domestico, nascosti molte volte da confezioni rassicuranti, si annidano diverse categorie di prodotti potenzialmente irritanti: detersivi per superfici o stoviglie, detersivi da bucato a mano o in lavatrice, lucidi da scarpe, detergenti per mobili e molti altri prodotti simili. Questi prodotti, possono contenere percentuali pericolosamente alte di metalli pesanti, come concentrazioni

eccessive di sostanze acide o alcaline, che nel tempo possono causare fastidiose reazioni irritative, soprattutto alle casalinghe o alle persone impegnate nei lavori domestici. A conferma di tutto ciò, in uno studio condotto dal Gruppo Italiano di Ricerca sulle Dermatiti da Contatto e Ambientali (GIRDCA), su circa 43.000 soggetti affetti da dermatite, la categoria professionale delle

casalinghe è risultata la più colpita, seguita da artigiani e lavoratori del settore edile, metalmeccanici, parrucchieri e personale sanitario. (Fonte: www.lapelle.it/dermatologia/dermatiti_delle_casalinghe.htm) Nella maggior parte dei casi l'irritazione, o la reazione allergica, causata da un agente chimico, è capace di indurre un danno cellulare della pelle. Per quanto riguarda la detergenza, va inoltre considerato il fatto che nei detersivi

Il Ministero della Salute nel giugno 2002 ha istituito l'“Osservatorio Epidemiologico Nazionale per la Salute e la Sicurezza negli Ambienti di Vita”

comuni esistono degli agenti chimici che difficilmente vengono eliminati nella fase del risciacquo. Questi residui chimici vengono infatti assorbiti dagli indumenti lavati, nonostante il risciacquo, per poi sprigionarsi a contatto con la pelle, soprattutto in situazioni di sudorazione. Il sudore innesca infatti una reazione chimica che, in un processo a catena, fa sì che gli irritanti residui chimici, nonché i metalli pesanti in essi contenuti, rimangano a contatto per ore con la pelle determinando una spiacevole sensazione di prurito e in molti casi vere e proprie dermatiti allergiche da contatto.

“L'effetto nocivo di molti detersivi comunemente in commercio” - spiega la Dott.ssa Adriana Ciuffreda, dermatologa coordinatrice per la regione Lombardia delle Donne Dermatologhe Italia - “si manifesta primariamente a danno di quella che può essere considerata la barriera della nostra pelle: il

film idrolipidico. Quando non è più ben impermeabilizzata e adeguatamente protetta dal suo 'scudo' naturale, la pelle diventa più facilmente bersaglio degli agenti patogeni, tra i quali i metalli pesanti - come nickel, cobalto e cromo - contenuti proprio nei detersivi e in molti detergenti per la casa. In alcuni soggetti predisposti, quali ad esempio i 'wet workers', ossia coloro che svolgono la maggior parte dei lavori in condizioni di umidità, questa alterazione può provocare una dermatite da contatto, patologia che si manifesta nella maggior parte dei casi con rossore, desquamazione, prurito, micro vescicole ed erosioni. In ogni caso è consigliabile, non trascurando di avviare accertamenti più approfonditi, valutare con attenzione i prodotti che si utilizzano, facendosi, se possibile, consigliare da un dermatologo.”

Per chiunque volesse ricevere

un consulto gratuito, in merito a qualsiasi reazione allergica o irritativa della pelle, sarà utile sapere che esiste la possibilità di scrivere alla Dott.ssa Ciuffreda sul sito www.saperviveremeglio.it, alla sezione “Pelle: l'esperto risponde”.

Per iniziare è importante usare detersivi ipoallergenici sicuri. Per ovviare a questi fastidiosi problemi, un'azienda di Genova ha messo a punto una linea di detersivi, USE ipoallergenici (www.use.it), formulati per detergere nel completo rispetto della pelle e della salute. La scelta di materie prime diverse da quelle normalmente impiegate dai grandi marchi, ha infatti permesso all'azienda di ottenere un formulato finale certificato - con Pach Test * dall'Institute of Skin and Product Evaluation (I.S.P.E.) - come nickel tested, ipoallergenico e non irritante. Consapevole inoltre dei tantissimi casi di avvelenamento, per ingestione incauta, soprattutto da parte dei bambini, l'azienda ha da qualche anno inserito nei prodotti una sostanza amarissima, priva di ingredienti nocivi, ma così sgradevole al gusto da rendere praticamente impossibile un'ingestione accidentale dei prodotti. Per questi motivi gli USE ipoallergenici sono ormai indicati da molti dermatologi come prodotti sicuri per la detergenza domestica, da ogni punto di vista. La linea comprende detersivi per il bucato a

mano e in lavatrice, ammorbidenti, detersivi per piatti a mano e persino un detersivo nutriente per i mobili e per il legno in genere.

* Il Patch Test è stato effettuato su soggetti consenzienti ai quali sono state applicate, sulla pelle (per 30 minuti), delle cellette contenenti il detersivo USE e delle pezze di tessuto lavato con il prodotto (per 24 e 48 ore). In nessun soggetto si è verificata alcuna reazione allergica o irritativa.

Anche il Ministero della Salute lancia l'allarme: 60.000 richieste di assistenza all'anno

Il Ministero della Salute nel giugno 2002 ha istituito l' "Osservatorio

Epidemiologico Nazionale per la Salute e la Sicurezza negli Ambienti di Vita" che ha tra i vari compiti quello di valutare l'impatto chimico e l'effetto clinico, sulle famiglie, delle sostanze contenute nei detersivi, grazie ad un'attiva collaborazione con le principali istituzioni interessate al problema, tra le quali: A.N.P.A. (Agenzia Nazionale per la Protezione dell'Ambiente), ISS-IA (Istituto Superiore di Sanità – laboratorio di Igiene e Ambiente), Ministero Ambiente ARPA, Federchimica-ASSOCASA, C.I.D. (Comitato Italiano Derivati Tensioattivi). Una sinergia più che necessaria,

visto che in Italia, secondo i dati CAV (Centri Anti Veleno), sono circa 60.000, ogni anno, le richieste di consulenza sanitaria per avvelenamenti e reazioni allergiche dovute a contatti per via cutanea o a ingestioni incaute. Ovviamente, in caso di ingestioni incaute o improvvise reazioni allergiche cutanee, come bolle o lesioni eczematose, il consiglio è di contattare il Centro Anti Veleni dell'Ospedale Niguarda di Milano (Tel. 02 66101029) – attivo ogni giorno dell'anno a qualsiasi ora e in grado di fornire i contatti di tutti gli altri CAV presenti nelle maggiori città italiane.

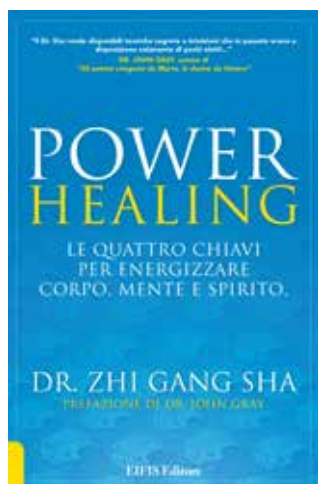


Vi aspettiamo
... al Grande Cerchio, Ristorante di
Cucina Naturale di Maria Marangelli

Al Grande Cerchio ci prendiamo cura di te! Ristorante di cucina naturale bio-vegetariana ad ampia scelta vegana, utilizziamo prodotti coltivati nel rispetto della Madre Terra e ogni proposta segue il ritmo delle stagioni. Pane e pizza a lievitazione naturale, paste fatte in casa, dolci vegani senza zuccheri aggiunti, cereali integri... Una cucina di Pace, in sintonia con Madre Terra, che si propone di trasmettere, con amore, una nuova riflessione sull'alimentazione.

Aperto tutti i giorni a pranzo, chiuso la domenica sera. Aperitivi con chiacchiera il martedì e giovedì, scopri il programma on-line!





DR. SHA
Power Healing

LE QUATTRO CHIAVI PER
ENERGIZZARE CORPO, MENTE E
ANIMA

"C'è una soluzione spirituale ad ogni problema..."

Testo pratico ricco di utili informazioni e tecniche per aumentare la naturale capacità del corpo di autoguarirsi. Basandosi su una case history molto nutrita, il Dr. Zhi Gang Sha ci introduce alla comprensione delle naturali capacità che ha il nostro corpo di guarire da gravi malattie, dolore cronico, gravi traumi e riportare vitalità giorno dopo giorno. Medico di fama internazionale il Dr. Sha ha creato una guida rivoluzionaria per sbloccare il potenziale del corpo tessendo insieme approcci occidentali ed orientali.

272 pagine - € 19.50

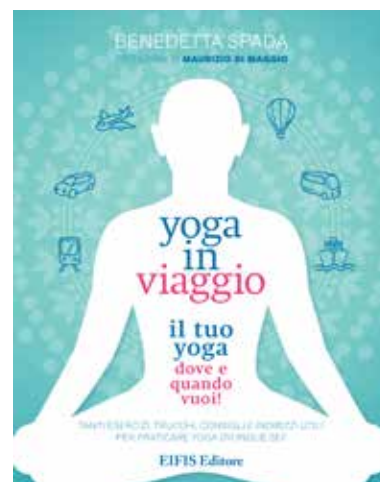


ELENA BENVENUTI
Migliora la tua vita con la Meditazione

SEMPLICI ESERCIZI PER RIPORTARE
ENERGIA NELLA TUA VITA ED
ELIMINARE STRESS E ANSIA!

Questo quaderno di Meditazione si pone come strumento pratico ed efficace per chi già medita o per tutti i principianti che vogliono iniziare nel giusto modo! Sono presentati diversi metodi ed esercizi per meditare e per ritrovare in breve tempo benessere interiore e calma che vi aiuteranno a sconfiggere lo stress e l'ansia della vita quotidiana. La meditazione si pone come valido strumento sia per gli adulti che gli adolescenti per affrontare con più calma e lucidità mentale periodi di intenso lavoro, stress, problematiche relazionali e familiari o anche solo come buona abitudine.

88 pagine - € 13.90



BENEDETTA SPADA
Yoga in Viaggio

IL TUO YOGA DOVE E QUANDO
VUOI

Tanti esercizi, trucchi, consigli e indirizzi utili per praticare lo yoga ovunque sei!

Yoga in viaggio è un manuale facile per tutti, perché ogni giorno quando usciamo di casa iniziamo il nostro viaggio. Un libro che propone uno yoga "à porter" (ovunque e in pochi minuti...) un "salva vita - anti panico", un diario dove poter trovare indirizzi speciali per una vita felice in movimento... e dove poter appuntare pensieri, mantra che durante il viaggio ci corrispondono, ci fanno stare bene. Ovunque tu sei, qualsiasi cosa tu stia facendo ora... questo è il principio di un viaggio. Una serie di esercizi "à porter" da ripetere in metropolitana, in treno, in aereo, in hotel, in pullman; una serie di varianti utili per ogni occasione, per ridurre lo stress, per essere più liberi, per vivere al meglio il viaggio che stiamo vivendo, qualunque sia!

208 pagine - € 19.00



SHARON GANNON
Vivere lo Yoga

LA DIETA DELL'ILLUMINAZIONE

L'autrice, basandosi su approfonditi studi sulle tradizioni vediche e sul suo interesse nel campo dei diritti degli animali, ci spiega come la pratica fisica e spirituale dello Yoga è strutturalmente legata ad uno stile di vita "vegetariano". Se il praticante Yoga riesce a comprendere e metabolizzare questo stretto legame formerà un quadro di forte sintonia fisica e spirituale per una vita più sana. Vivere lo Yoga sottolinea l'importanza della comprensione di Ahimsa, la pratica della non-violenza, come primo passo per sposare una scelta di vita Yoga. Tutte le azioni nascono prima sotto forma di pensieri, nello yoga la "perfezione dell'azione" deve provenire da un pensiero perfetto. Che cosa è un pensiero perfetto? È un pensiero privo di desiderio egoistico, rabbia e odio; libero da crudeltà, dolore e ingiustizia.

160 pagine - € 19.00



RICHARD ROMAGNOLI
Ho imparato a RIDERE

ALLA RICERCA DELLA FELICITÀ
HO SCOPERTO IL POTERE DELLA
RISATA INTERIORE.

In questo romanzo l'Autore ci racconta il suo percorso personale alla ricerca della felicità interiore, iniziato quando suo padre poco prima di lasciare il corpo gli disse: "Sii sempre felice." Dal quel momento è cominciata la sua ricerca. Sarà un viaggio avvincente, fatto di incontri straordinari con saggi, maestri e uomini illuminati tra cui quello con il Dr. Madan Kataria, il celebre fondatore dello Yoga della Risata, che gli farà scoprire che nella semplicità della Risata sta il segreto per cambiare noi stessi e il mondo che ci circonda. La lettura di questo libro accompagnerà il lettore alla scoperta della propria Risata Interiore.

192 pagine - € 19.00



LISA PAOLUCCI
Un Anno con la Luna 2014

VIVERE IN ARMONIA CON I CICLI LUNARI

ATTESISSIMA AGENDA - LUNARIO
SEMPLICE E DI IMMEDIATO UTILIZZO!

Un'agenda settimanale comoda e pratica grazie alla quale sarà possibile, in modo molto semplice, individuare il momento migliore per svolgere mansioni ed attività, le più svariate. Tagliare i capelli, fare un digiuno, seminare piante e ortaggi, lavare il bucato, sono tutte azioni che compiamo giornalmente ma che se svolte nel giorno "della luna giusta" ci riusciranno molto meglio e con molta meno fatica!
Provare per credere!

224 pagine - € 12.90

MANDALA

Mandala, antica sacra figura buddista, piena di fascino, con i suoi colori e forme, rappresenta un profondo significato spirituale.

di Rosetta **Rinaldi**

Mandala, antica sacra figura buddista, piena di fascino, con i suoi colori e forme, rappresenta un profondo significato spirituale. Il Mandala lo troviamo nei RigVeda (testi sacri vedici dove sono raccolti inni), utilizzati nelle cerimonie per raggiungere stati meditativi e alti livelli vibrazionali. MANDALA deriva dalla radice "manda" quale principio, essenza, cerchio, rappresenta l'universo con le sue energie che influiscono sia sul microcosmo (il mondo dentro di noi) che sul macrocosmo (il mondo fuori di noi). Meditando sul mandala si raggiunge un livello di consapevolezza superiore, con un risveglio della coscienza portando il meditante all'illuminazione.

Queste sacre figure geometriche, possono essere dipinti su stoffa, scolpiti nella pietra, con sabbie colorate ed anche

nei templi come il monumentale tempio di Borobudur sull'isola di Giava, in Indonesia, visto dall'alto ha la forma del mandala... Attraverso la costruzione di un mandala, si riesce a trovare il proprio centro, la propria Via verso la realizzazione del sé profondo. Il mandala in Cina rappresenta il Tao, "la via". Nei rituali sciamanici si usa per invocare gli spiriti tracciando il mandala a terra, mentre in India si pratica la danza del mandala. Il Mandala viene usato in diverse culture buddiste, dove si inseriscono nel disegno oltre alle figure geometriche anche paesaggi, figure e oggetti. Nel mandala Yantra (induista) vengono inserite figure geometriche e lettere in sanscrito. Troviamo anche figure mandaliche nei rosoni delle nostre chiese, nei labirinti, nelle forme di certi templi, come pure nei siti etruschi e romani.

MANDALA YANTRA

Il Mandala yantra rappresenta l'universo fisico e psichico. Yantra dalla radice sanscrita "yam" significa "tenere" o "sostenere" l'energia insita in un qualsiasi elemento di natura fisica o psichica. Viene considerato per i buddhisti un sacro simbolo di meditazione, rafforza le energie femminili, aumenta il benessere mentale e spirituale. Il punto centrale del Mandala è chiamato Bindu, creazione del Tutto, dove vengono rappresentate le divinità quali il Buddha o un Bodhisattva che con adeguate ripetizioni di mantra e visualizzazioni del mandala si eleva la coscienza a livelli superiori. Nella creazione del Mandala yantra, si traccia una prima linea dal punto centrale per poi creare triangoli, cerchi e quadrati dove ai lati vengono tracciate quattro porte dentro ad altri cerchi. Si assumono anche



varie posizioni yoga per richiamare energia ed aprire il mentale per una maggiore concentrazione.

FORME E FIGURE

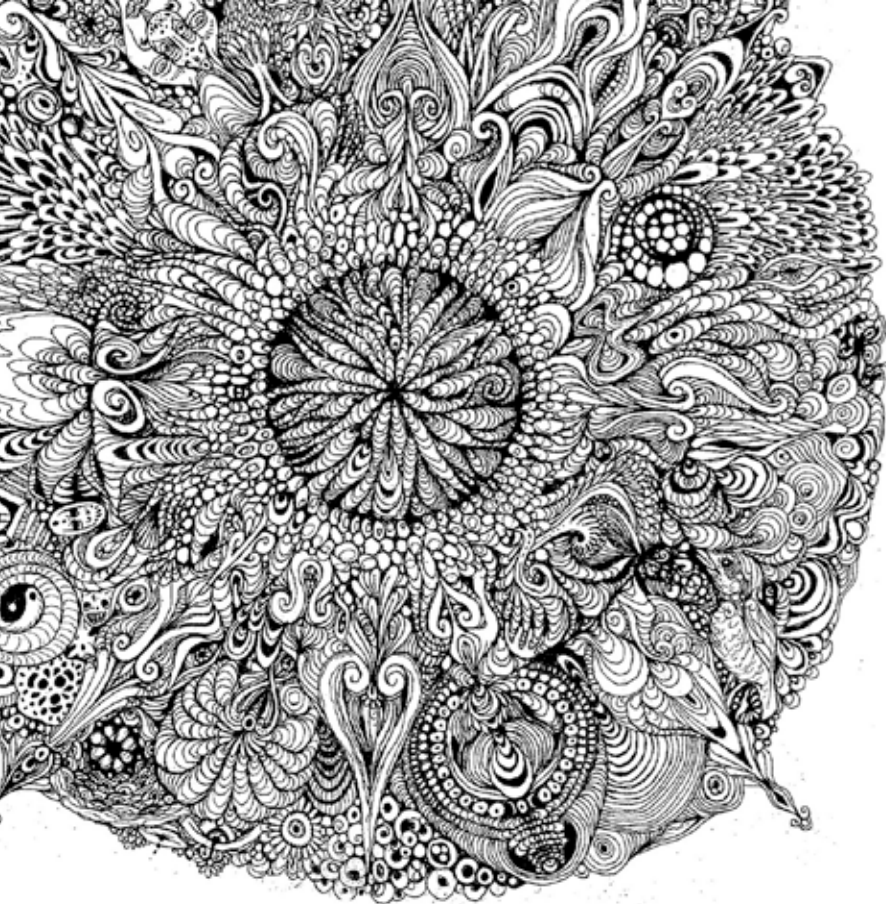
Le forme geometriche che compongono il mandala hanno

precisi significati, vediamoli insieme:

Il cerchio rappresenta l'eternità, la sua linea non ha inizio e non ha fine: simboleggia Dio, indica la totalità, la concentrazione, il cielo,

tutto ciò che torna al punto di partenza, i cicli, la natura orbitante del mondo percettibile.

La spirale indica un movimento interiore, simbolo di riunificazione della vita attraverso il contatto con



“Se guardi da dove nasce il tutto, ritorni nel centro e puoi trovare il centro di te stesso e l’armonia del mondo”

Le energie creative presenti negli strati più bassi della psiche.

Il quadrato rappresenta stabilità e solidità, equilibrio, rimanda alla terra e al corpo.

Il punto rappresenta il centro, l’inizio e la fine di tutte le cose.

La croce richiama la forma dell’albero, della montagna, è il collegamento tra mondo spirituale e materiale.

Il triangolo rappresenta unione del corpo, mente, spirito, energia maschile e femminile, collega il mondo spirituale da quello materiale. L’unione di due triangoli equilateri rappresenta il sigillo di Salomone con l’insieme dei quattro elementi: terra, aria, acqua, fuoco.

La stella rappresenta il divino, è simbolo dell’identità personale.

Il fiore è il simbolo dello sbocciare, del fiorire, armonia e crescita interiore. Rappresenta il nostro divenire.

Il sole è il simbolo dell’energia e della forza vitale.

L’albero, stabilità, radicamento, forza, volontà nell’affrontare la vita, le radici indicano la stabilità del rapporto con i propri familiari. Disegnarlo può voler rappresentare il proprio essere, aspetto fisico, emotivo e spirituale. È un collegamento tra coscienza e inconscio.

I MANDALA DI SABBIA

Una delle cerimonie più affascinanti del buddhismo

tibetano sono i mandala di sabbia colorata, sono un vero e proprio viaggio iniziatico, da svolgere in tranquillità, dove al termine il lavoro verrà distrutto, spazzando via la sabbia in segno di buon auspicio, di nuova rinascita.

MANDALA PER BAMBINI

In questi fantastici disegni, i bambini riescono ad esprimere tutta la loro creatività nonché riescono inconsciamente e far emergere paure, ansie, timidezze e insicurezze. Disegnare un mandala nei bambini come pure negli adulti, rappresenta una vera e propria terapia, dovrebbero adottare questa disciplina anche educatori e insegnanti e al termine discutere su sensazioni emerse durante il lavoro.

Un abbraccio di Luce

un autunno di APPUNTAMENTI

PHYL[®]
PRANIC HEAL
YOUR LIFE!
LORETTA ZANUCCOLI YOGA SYSTEM

Continuano a grande richiesta gli appuntamenti aperti al pubblico presso le sedi dei centri PHYL[®]! Non perdetevi la possibilità di partecipare a: presentazioni librarie, stage, mini workshop, approfondimenti, serate di meditazione. VI ASPETTIAMO!

❁ Bergamo - 22 novembre alle ore 19.30

KARMA E REGOLA AUREA

La Legge di Causa ed Effetto, una Legge Universale.
La Legge del Karma nelle differenti Religioni e Filosofie
Come utilizzare al meglio la conoscenza della Regola Aurea per migliorare la nostra vita fisica e spirituale?

❁ Feltre (BL) - 25 ottobre alle ore 19.30

❁ Bergamo - 21 marzo 2014 alle ore 20

IL PERDONO

Una cura per le relazioni.

Cosa significa perdonare. Perché perdonare e cosa succede quando perdoni? La Legge del Karma e la Regola Aurea applicate al perdono. Tecniche introduttive al perdono.

❁ Milano - 01 dicembre alle ore 10

ANGELI

I Messaggeri di Dio al servizio dell'umanità.

Dall'Arca dell'Alleanza, la consapevolezza dell'Unione con le Schiere Angeliche e il genere umano. Le presenze Angeliche o Messaggeri di Dio nelle differenti filosofie. Come generare la corretta consapevolezza per entrare in comunione con Loro. Come percepirli utilizzando le nostre naturali capacità. Come ristabilire una comunione con Loro e accedere al Loro Aiuto per migliorare la nostra vita fisica e spirituale.

❁ Cervia (RA) - 29 ottobre alle ore 20.30

❁ Padova - 08 novembre alle ore 20.30

SUTRA DEL CUORE DELLA SAGGEZZA

La Legge di Causa ed Effetto, una Legge Universale.

Dialogo fra Bodhisattva Avalokiteśvara e l'Arhat Śāriputra, ispirato dal potere della concentrazione del Buddha. Lettura,

commenti e riflessioni di uno fra i più noti e amati sutra del Buddismo Māhāyana, considerato il nucleo essenziale della "Perfezione della Saggezza" in Sanscrito Prajñāpāramitā.

❁ Bologna - 16 ottobre alle ore 20.30

EFFETTI DELLA MEDITAZIONE

Utilizzo della Meditazione nella vita quotidiana.

La meditazione ha come scopo quello di condurci all'Unione più alta fra il nostro sé inferiore e il Sé Superiore, ma quali cambiamenti può portare nella nostra vita fisica, di lavoro e di relazione? Come possiamo migliorare la concentrazione, la memoria, la prosperità e il benessere in generale?

❁ Milano - 09 novembre alle ore 9

AUTOSTIMA

Una giornata per ricominciare da te!

Un percorso semplice, immediato, adatto a tutti, per imparare a: ricaricare le "batterie dell'autostima", lavorare sui propri punti di forza, comprendere il potere limitante dei pensieri, costruire la propria mappa del successo, utilizzare tecniche di visualizzazione e affermazione creativa.

❁ Bergamo - 07 ottobre - 4 novembre - 2 dicembre - alle ore 20.30

I LUNEDÌ con la NATUROPATA

Incontri dedicati ogni volta ad un argomento diverso.

❁ Bergamo - 19 dicembre alle ore 18

NATALE VEGANO

Una lezione di cucina con Manuel Marcuccio per imparare a preparare un intero menù di NATALE CRUELTY FREE!!!

informazioni e iscrizioni: t. 0544 72215 - f. 0544 974262 - info@phyl.org

SCUOLA TRIENNALE PER OPERATORE PHYL®



SONO APERTE LE ISCRIZIONI ALLA NUOVA
SCUOLA TRIENNALE PHYL®

non perderti questa incredibile occasione!

La Scuola per Operatore PHYL® si rivolge a uomini e donne di ogni età e formazione culturale, motivati ed interessati ad acquisire nuove conoscenze, una nuova professione e competenze specifiche. La Scuola prevede un percorso formativo triennale di apprendimento olistico ed ecologico rivolto alla prevenzione, al mantenimento ed al recupero del benessere e del proprio potenziale, nonché al miglioramento della qualità della vita.

RICHIEDI INFORMAZIONI
EIFIS Editore: t. 0544 72215 - info@eifis.it

PIANO DI STUDIO

FORMAZIONE PHYL® YOGA :

PHYL® My Energy
PHYL® Base
PHYL® Avanzato 1
PHYL® Avanzato 2
PHYL® Benessere psicologico
PHYL® l'Energia dei Cristalli
PHYL® Autodifesa
PHYL® Yoga dell'Arhat introduttivo
PHYL® Yoga dell'Anima
PHYL® Yoga Brain
PHYL® Beauty
PHYL® Feng Shui
PHYL® Yoga del Successo
Ritiro di Yoga dell'Arhat
Training di Yoga dell'Arhat
Ripetizione PHYL® Base
Ripetizione PHYL® Avanzato 1
Ripetizione PHYL® Avanzato 2
Ripetizione PHYL® Benessere psicologico
Ripetizione PHYL® Energia dei Cristalli
Ripetizione PHYL® Autodifesa
Stage Yoga e Mantra
Stage Karma e Regola Aurea
Stage sul Perdono
Stage il Chakra del Cuore e la Guarigione
Introduzione alla Meditazione
Introduzione al Pranayama

DISCIPLINE COMPLEMENTARI

AREA MEDICA

Anatomia e fisiologia 1 e 2
Elementi di psicologia e psichiatria
Elementi di oncologia
Elementi di dermatologia
Elementi di Colloquio clinico
Psicosomatica

AREA OLISTICA

Introduzione all'Erboristeria
Alimentazione vegetariana e dietetica
Introduzione alla Musicoterapia
Fiori di Bach livello 1 e 2

AREA ORIENTE

Introduzione alle Filosofie orientali
Introduzione all'Ayurveda
Hatha Yoga e Riti Tibetani
Tecniche di meditazione in Arti Marziali
Yoga della Risata

AREA EMPOWERMENT

Autostima 1 e 2
Deontologia Professionale
Introduzione all'Enneagramma
Enneagramma ed Empowerment
Cenni di normativa sulla sicurezza e privacy

Totale ore formazione PHYL®: 434 - Totale ore formazione complementare: 296 - Tirocinio: 170
Totale generale ore programma triennale Operatore PHYL®: 900

SCUOLA ACCREDITATA:



FeLSA
Federazione Lavoratori
Somministrati Autonomi Atipici

PHYL®
PRANIC HEAL
YOUR LIFE!
LORETTA ZANUCCOLI YOGA SYSTEM

a scuola di **ENERGIE**

Vuoi scoprire un nuovo modo per portare benessere nella tua vita? Vuoi migliorare il tuo stato psico-fisico, portando maggiore energia al tuo corpo energetico, conoscere l'anatomia eterica e le tue potenzialità inesprese, migliorare le tue relazioni, conoscere qualcosa in più sulla Meditazione, la Spiritualità, i Mantra, le tecniche di riequilibrio energetico? Partecipa ai nostri corsi e scoprirai un universo di cose nuove!

La **Scuola PHYL® Loretta Zanuccoli Yoga System** si rivolge a uomini e donne di ogni età e formazione culturale, motivati ed interessati ad acquisire una visione ecologica del benessere ed apprendere un armonioso percorso di crescita spirituale. PHYL® si propone come nuovo stile di vita. I **CORSI** offerti dalla scuola PHYL® coprono un vasto panorama di argomenti e temi riguardanti: Tecniche e metodi energetici per il benessere psico-fisico, Tecniche di meditazione e filosofie orientali, Yoga e spiritualità, Feng Shui, Tecniche di meditazione applicate alle arti marziali, Rimedi floreali del Dott. Bach, Ayurveda, Tarocco intuitivo, Tecniche corporee e Musicoterapia. La formazione di ogni Insegnante autorizzato PHYL® viene accuratamente seguita e aggiornata

da Loretta Zanuccoli. La **metodologia didattica** è stata sviluppata da Loretta Zanuccoli e deriva da un'esperienza pluridecennale nella Medicina Cinese, Reflessologia Plantare ed Auricolare con il Prof. Nguyen Van Nghi, da studi sul corpo bioplasmico con la D.ssa Djuna Davidasvili, studi di Micromassaggio Cinese con il Dr. Albert Gourion e di Linfodrenaggio manuale con il Dott. Edgard Souroque, con lo studio del pensiero di Yogi Ramacharaka. Loretta Zanuccoli è discepolo diretto di Grand Master Choa Kok Sui. La Scuola PHYL® integra ritmi, conoscenze e modalità della vita moderna con gli antichi insegnamenti Vedici, gli Insegnamenti della Scuola Misterica Egizia, gli insegnamenti dell'antica Tradizione Cinese e lo Yoga Antico.

Alcuni dei nostri corsi:

PHYL® my Energy
PHYL® percorso base
PHYL® programma avanzato I e II
PHYL® benessere psicologico
PHYL® energia dei cristalli
PHYL® yoga dell'anima
PHYL® autodifesa psichica
PHYL® feng shui
PHYL® yoga del successo
PHYL® yoga dell'arhat
PHYL® yoga brain
PHYL® chakra e yoga
PHYL® karma e regola aurea

www.phyl.org

informazioni e iscrizioni: t. 0544 72215 - f. 0544 974262 - info@phyl.org

Le Sedi PHYL® in Italia

CERVIA (RA)	Viale Malva Nord, 28	t. 342 0430606 - info@phyl.org
MILANO	Via Ampère, 65 NUOVA SEDE	t. 348 7611564 - milano@phyl.org
BERGAMO	Via Tre Venezie, 2 - Dalmine (BG)	t. 348 7611561 - bergamo@phyl.org
PADOVA	Galleria Venezia, 21 - Vigodarzere (PD)	t. 349 7784842 - padova@phyl.org
BOLOGNA	Via Carracci, 91	t. 347 6863989 - bologna@phyl.org
BRESSANONE	Casa San Giorgio, Sarnes 10 - Sarnes (BZ)	t. 348 7611563 - bressanone@phyl.org
FELTRE (BL)	organizzatore: Cristina Gazzi	t. 339 6805730 - crist.35@libero.it

PHYL® - PERCORSO BASE

Riscopri il potere che è in te, porta Energia nella tua vita!

Tutto è Energia e con PHYL® imparerai a toccarla con le tue mani. PHYL® è una tecnica estremamente potente ed efficace, che utilizza il prana per armonizzare e trasformare i processi energetici del corpo; chiunque può impararla per mantenere e riportare benessere nella propria vita e nelle proprie relazioni. Conoscendo PHYL®, scoprirai un metodo semplice ed efficace per ritrovare e migliorare il benessere psicofisico; lavorando a livelli emozionali ed energetici profondi imparerai a potenziare e gestire la naturale capacità del corpo di auto-ripararsi ed auto-rigenerarsi. PHYL® è molto di più di quello che ti aspetti, con PHYL® vivrai pienamente e consapevolmente tutto ciò che la vita ha da offrirti, sarai in grado di gestire meglio le tue relazioni, il tuo lavoro, gli affetti e lo stress. Corso aperto a tutti!

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Studio di corpi sottili, meridiani e chakra;
- Respirazione energetica;
- Karma e Regola Aurea;
- Esercizi PHYL®: indagine e analisi eterica;
- Tecniche di rimozione;
- Tecniche di trasferimento dell'Energia;
- Meditazione, Mantra e Yoga del Cuore;
- Pratica dei trattamenti PHYL®;
- Trattamento carismatico PHYL®.

"Un corso fantastico che mi ha dato gli strumenti per stare meglio e per far stare meglio gli altri!"
- Monica R.

"Davvero non immaginavo che oltre al corpo fisico ci fosse così tanto altro! È stata una scoperta incredibile che mi ha aperto la mente."
- Dario C.

LE PROSSIME DATE

Como - 12 e 13 ottobre
Bergamo - 12 e 13 ottobre
Piacenza - 12 e 13 ottobre
Milano - 19 e 20 ottobre
Padova - 19 e 20 ottobre
Livorno - 19 e 20 ottobre
Frangarto (BZ) - 26 e 27 ottobre
Torino - 26 e 27 ottobre
Milano - 09 e 10 ottobre
Bologna - 23 e 24 novembre
Sondrio - 23 e 24 novembre
Milano - 30 novembre e 1 dic.
Piacenza - 30 novembre e 1 dic.

PHYL® - MY ENERGY

Dedicati una giornata per conoscere Te Stesso!

Hai mai pensato che il tuo benessere non dipenda solo dal corpo e dalla mente? Ti sei mai chiesto quali siano i reali confini del nostro corpo? Come possiamo migliorare la nostra vita con gli antichi insegnamenti dello yoga? PHYL® My Energy ti insegnerà a conoscere e valutare l'energia, delle persone, degli animali, delle piante e degli oggetti, dandoti preziosi strumenti per migliorare la qualità della tua vita: dalla gestione dello stress, al miglioramento delle performance cognitive, dalla capacità di fare scelte importanti, alla possibilità di controllare l'energia di qualunque cosa persino del cibo più adatto a te. Corso aperto a tutti!

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Tecniche per reintegrare le energie del corpo;
- Respirazione energetica;
- L'energia delle persone, degli animali,
- delle piante e degli oggetti
- Come ricaricarsi con la Meditazione;
- Come ricaricarsi ed eliminare lo stress con i Mantra

LE PROSSIME DATE

Feltre (BL) - 12 aprile 2014

"In una sola giornata di workshop ho imparato tantissime cose! Bellissimo!"
- Ivano C.

"Quando ho deciso di partecipare a questo corso non avrei mai immaginato di imparare così tante cose in una sola giornata e così tanto utili"
- Mara M.



PHYL® - YOGA BRAIN

Migliora le performance mentali ed elimina lo stress!

Dai Rishi indiani e da antiche filosofie orientali ci arrivano tecniche semplici e potenti che ci vengono proposte in questo corso utile, interessante e unico che ci svela il segreto del Thoppukaranam – lo yoga di Lord Ganesh. Il corso si chiama PHYL® Yoga Brain, e ci farà conoscere anche la corrispondenza dei punti energetici dell'auricoloterapia cinese. Una serata che potrà cambiare in meglio la nostra vita perché ci insegnerà come migliorare la concentrazione, l'attenzione, la memoria e la capacità di risolvere i problemi. In soli tre minuti al giorno di pratica, potremo mantenere in forma il nostro cervello assicurandone le funzionalità e difendendolo dagli effetti comuni dell'invecchiamento, come la perdita di memoria, la demenza senile ed il morbo di Alzheimer. Studi scientifici hanno dimostrato la validità di queste tecniche nel miglioramento di ritardi cognitivi e dello sviluppo e nei disturbi dell'apprendimento.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Teoria e pratica del Thoppukaranam;
- Tecniche per potenziare il cervello;
- Il potere delle quattro direzioni.

"Mio figlio, dopo aver praticato lo Yoga Brain per due mesi e mezzo ha finalmente superato i suoi problemi con la matematica e quest'anno è stato finalmente promosso! Grazie Yoga Brain!"
- Antonella P.

LE PROSSIME DATE

- Milano - 12 ottobre ore 15³⁰
- Milano - 16 ottobre ore 18
- Como - 18 ottobre ore 20
- Frangarto - 25 ottobre ore 18³⁰
- Padova - 04 novembre ore 20
- Milano - 12 novembre ore 18
- Milano - 14 novembre ore 20
- Alessandria - 20 novembre ore 18
- Milano - 05 dicembre ore 18

PHYL® - PROGRAMMA AVANZATO

La potenza delle vibrazioni e delle tecniche specialistiche

Il programma avanzato è costituito da due sessioni: parte 1 e parte 2. Durante il programma avanzato potrete perfezionare le vostre conoscenze del mondo eterico, apprendendo nuovi metodi speciali che renderanno molto più veloci e risolutivi i trattamenti PHYL®. Imparerete a selezionare ed utilizzare differenti frequenze dell'energia vitale per ottenere una risoluzione rapidissima di varie problematiche e vari disturbi. Potenziamento del sistema immunitario, tecniche di elevata e rapida disintossicazione energetica. Tecniche speciali per ottenere performance incredibili utilizzabili anche nella preparazione degli atleti. Tecniche per comandare le energie dei corpi sottili combinate con il trattamento PHYL® Carismatico. A chi è rivolto questo corso: a tutti gli studenti della scuola PHYL® – Loretta Zanuccoli Yoga System che abbiano già frequentato il percorso base.

PROGRAMMA DEL CORSO:

- Studio e pratica del "prana colorato";
- Studio dei chakra minori, mini chakra e aura degli organi;
- Tecnica PHYL® principale;
- Tecnica PHYL® di purificazione;
- Potenziare il sistema immunitario;
- Trattamento su "comando";
- Il potere della Visualizzazione.

LE PROSSIME DATE

- PROGRAMMA AVANZATO 1
- Bologna - 07 e 08 dicembre
- Feltre (BL) - 07 e 08 giugno 2014
- PROGRAMMA AVANZATO 2
- Bergamo - 05 e 06 aprile 2014

"Grazie alla tecnica principale finalmente in inverno non mi ammalò più!"
- Roberto C.



PHYL® YOGA dell'ANIMA

Questo Corso ci accompagnerà attraverso un percorso altamente spirituale. Saremo introdotti da Loretta Zanucchi al metodo per migliorare la nostra vita, sia fisica sia spirituale, infatti oltre a raggiungere obiettivi spirituali elevatissimi potremo imparare ad "allenare" la nostra mente e le nostre emozioni ad un ritmo più calmo. Utilizzando la meditazione saremo in grado di gestire meglio lo stress fino ad eliminarlo, ad avere idee più chiare su quelli che sono i nostri obiettivi nella vita quotidiana e a portare più armonia nelle nostre relazioni. Impareremo ad utilizzare meglio la meditazione sia per scopi personali sia per la guarigione del pianeta Terra. Acquisiremo strumenti superiori per sperimentare la nostra natura divina e per raggiungere l'io Superiore. Con la pratica costante degli insegnamenti che riceveremo durante questo Corso potremo, in pochissimo tempo, sperimentare l'Unione con la scintilla divina che è in noi.

PHYL® - BENESSERE PSICOLOGICO

Per approfondire le conoscenze sul mondo energetico, sulle anomalie energetiche che sono all'origine, delle dipendenze, delle ossessioni, della depressione e di molti disturbi psicologici. I nostri pensieri, le emozioni, lo stress sono spesso la causa del ristagno di energia malata e vecchia nell'Aura e nei Chakra e possono influenzare negativamente anche la salute fisica. In questo corso apprenderete i metodi per disintegrare le energie psichiche, le forme pensiero e gli elementali che sono la causa delle fobie, dello stress, dei comportamenti violenti, della depressione, dei problemi sessuali, delle allucinazioni uditive e visive e di molti altri problemi psichici. Imparerete a riparare eventuali lesioni nell'aura e nei chakra e a proteggerli da contaminazioni esterne. A chi è rivolto questo corso: a tutti gli studenti della scuola PHYL® che abbiano già frequentato il programma avanzato.

PHYL® - ENERGIA dei CRISTALLI

Un corso indispensabile per chi vuole ulteriormente rendere veloce ed efficace il trattamento PHYL®, conoscendo le proprietà fondamentali dei cristalli ed imparando ad utilizzarli ottenendo ottimi risultati in pochissimo tempo. Si sperimentano, sia sui cristalli che sulle pietre preziose, vari metodi di energificazione, consacrazione, liberazione da impregnazioni psichiche negative e da vecchie memorizzazioni. Si studiano sia le proprietà dei cristalli laser che di alcuni cristalli colorati importanti per il riequilibrio energetico. Si pratica l'imposizione dei cristalli sul corpo. A chi è rivolto questo corso: a tutti gli studenti della scuola PHYL® che abbiano già frequentato il corso base.

LE PROSSIME DATE

Padova - 09 e 10 novembre 2013
Bergamo - 22 e 23 marzo 2014

LE PROSSIME DATE

Bergamo - 09 e 10 novembre
Bergamo - 13 e 14 settembre '14

LE PROSSIME DATE

Bergamo - 01 e 02 febbraio 2014

PHYL® - AUTODIFESA PSICHICA Impara lo Yoga di Vishnu, il protettore.

Nella vita di tutti i giorni, sul lavoro, nel rapporto con i colleghi, con gli amici o meglio ancora con chi non ci è amico capita, a volte, di sentirsi "risucchiati", "svuotati" o con una sensazione di forte inferiorità, quasi dominati, oppure ci sentiamo completamente indifesi contro le loro parole o addirittura contro i loro pensieri. A molte persone è capitato di uscire di casa senza avere alcuna intenzione di comprare nulla ma poi qualche cosa ha, in una qualche misura, "forzato" la loro volontà e sono ritornati a casa con un oggetto che non era indispensabile. Vi è mai successo di essere andati in un luogo e dopo vi siete trovati con un umore e un pensiero dominante diverso dal vostro? Oppure di essere contaminati dallo stress? Con questo Corso avete la possibilità di apprendere tecniche, facili da imparare e molto efficaci.

LE PROSSIME DATE

Feltre (BL) - 26 e 27 ottobre
Bergamo - 23 e 24 novembre
Milano - 01 e 02 marzo 2014
Padova - 08 e 09 marzo 2014
Cervia (RA) - 31 maggio/1 giugno

"Sono riuscita a risolvere i problemi di relazione nel mio ambiente di lavoro imparando a difendermi ho migliorato la mia autostima."
- Marisa N.

Per ulteriori informazioni e per ricevere gratuitamente i calendari dei corsi e degli eventi:

WWW.PHYL.ORG

Sono aperte le iscrizioni per la scuola triennale!



Trimestrale di Meditazione, Yoga,
Discipline Olistiche e Naturali,
PHYL®, Benessere

Direttore Responsabile
Antonio Ruccia
a.ruccia@energiemagazine.it

Direttore Tecnico
Loretta Zanucoli

Capo Redattore
Elena Benvenuti
e.benvenuti@energiemagazine.it

in redazione: Davide Cortesi, Ambrogio
Cremona Ratti, Leonardo Cigolini Gulesu,
Laura Cigolini Gulesu

Redazione Estera:
Daniele Ruccia, Gita Saraydarian

Art Direction: Davide Cortesi

Impaginazione e post produzione:
SKYMAX-DG

Fotografi:
Ambrogio Cremona Ratti, Eleonora Chessa,
Guendalina Sibona

Redazione: Viale Malva Nord, 28
48015 Cervia - (RA)
t. 0544.72215 - f. 0544.974262

Editore:
EIFIS EDITORE srl
Viale Malva Nord, 28 - 48015 Cervia - (RA)
t. 0544.72215 - f. 0544.974262
www.eifis.it
pubblicità: promo@energiemagazine.it

redazione@energiemagazine.it

Energie è un marchio registrato da EIFIS
Editore srl

ISSN: 2039-4659 - ROC: 20776

Periodico trimestrale registrato
presso il Tribunale di Ravenna
con il n. 1361 il 18/06/10

È vietata la riproduzione, totale e parziale,
del contenuto della pubblicazione senza la
preventiva autorizzazione dell'Editore



i nostri esperti:

Adalberto Fabriconi - Farmacista - Omeopata
fabbriconi.a@gmail.com

Agnese Cattoretti - Fiori di Bach
redazione@energiemagazine.it

Davide Cortesi - Management - Tarocchi
redazione@energiemagazine.it

Dede Riva - Psicodinamica
redazione@energiemagazine.it

Elena Benvenuti - Psicologa
e.benvenuti@energiemagazine.it

Elisabetta Rigamonti - La Macro Cucina
lamacroculina@live.it

Emanuela Cafagna - Naturopata
emanuelacafagna@gmail.com

Enrico Gamba - Psicologo
www.enricogamba.org

Giorgio Regis-Milano - Specialista in chirurgia
plastica - t. 011 4475805

Laura Cigolini Gulesu - Un libro ci ispira
l.cigolini@energiemagazine.it

Laura e Patrizia Gucciardo - Marketing Coach
patrizia@intouch-comunicazione.it

Lisa Paolucci - Oroscopo - Lunario
lisagmcks@gmail.com

Loretta Zanucoli - PHYL - Meditazione
loretta@cervia.com

Marco Bertali - Psichiatra
www.sos-cervello.it
redazione@energiemagazine.it

Marco Vittori - Naturopata - Spagyria
redazione@energiemagazine.it

M. Elena Frosini - Farmacista
mariaelenapt@alice.it

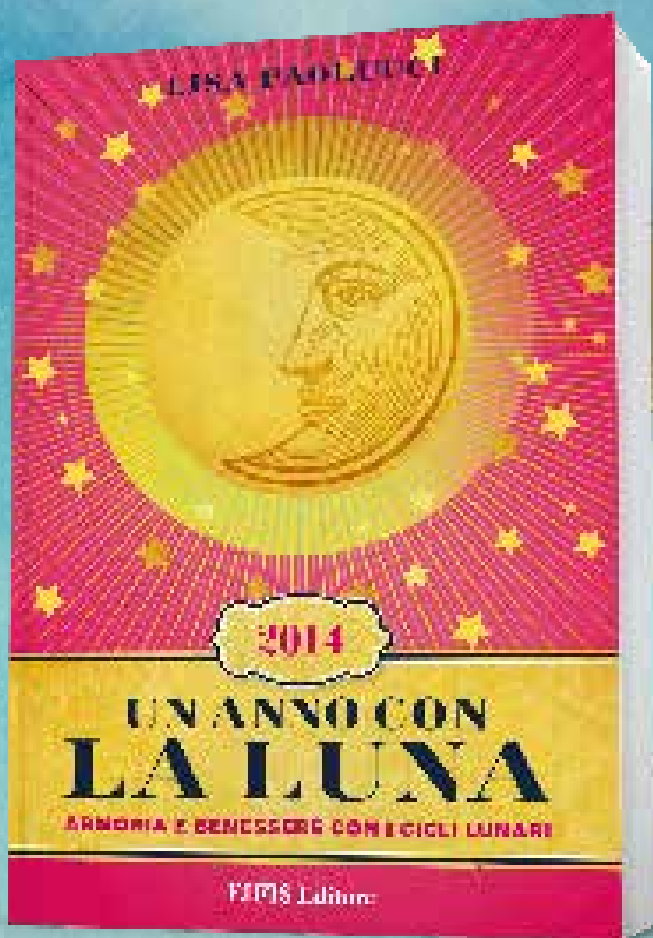
Monica Kircheis - Insegnante di voce
m.kircheis@tiscali.it

Moreno Diolaiti - Radiestesista
info@villamaya.it

Silvia Bianco - Esperta di Ayurveda e Yoga
silel.bianco@gmail.com

Rosa Francesca Novi - Endocrinologa
rosafrancesca.novi@unito.it

NUOVA EDIZIONE
2014



VIVERE IN ARMONIA CON I CICLI LUNARI

Un'agenda comoda e pratica grazie alla quale sarà possibile, in modo molto semplice, **individuare il momento migliore per svolgere mansioni ed attività**, le più svariate. Tagliare i capelli, fare un digiuno, seminare piante e ortaggi, lavare il bucato, sono tutte azioni che compiamo giornalmente ma che se svolte nel giorno "della luna giusta" ci riusciranno molto meglio e con molta meno fatica! **Provare per credere!** Le lenzuola verranno più bianche se lavate nel giorno giusto, i capelli risulteranno più forti se tagliati nei giorni indicati, anche la frutta sarà molto più succosa e profumata se prima di coglierla daremo un'occhiata a qual è la giornata migliore!

EIFIS Editore - 12,90 euro - 240 pagine



ACQUISTALO SU
www.eifis.it

Segui il blog:
www.guardacheluna.it

SIETE PRONTI PER
IL NUOVO NUMERO DI
ENERGIE?
SARÀ IN EDICOLA DA
METÀ NOVEMBRE!!!

Non perdetevi neanche un numero di
“Aspettando Energie”
iscrivendovi subito alla nostra newsletter!

www.energiemagazine.it
www.eifis.it