



VENERDÌ 11 FEBBRAIO - H 19.00  
Sala Conferenze San Michele  
Via Arco d'Augusto, 2 - Fano (PU)

## ELSA MASETTI CIBO, EROS, MINDFULNESS: NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA.

Dall'atto robotico all'atto erotico del cibarsi.

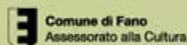
La conferenza mira a portare luce sull'attitudine al cibo e consapevolezza sull'energia degli alimenti, sull'intento che accompagna l'atto del cibarsi e sulla preparazione e utilizzo degli ingredienti; ad evidenziare il legame tra la meccanicità del cibarsi e l'impulso sessuale, tra gola e organi riproduttivi.

L'alimentazione, atto naturale e quotidiano, può trasformarsi in fonte di sofferenza e il rapporto con il cibo ed il proprio corpo, difficile e conflittuale. Anche i ritmi giornalieri incidono, portando ad un nutrimento disattento e veloce e ad un conseguente appiattimento della sensorialità. Per imparare a non prendere parte a questa lotta, bisogna ricominciare a considerare i segnali e gli stimoli del corpo-mente. Occorre riportare attenzione consapevole (mindfulness) all'atto del mangiare per sentirsi più vivi, nutriti e rigenerati anche in altre aree della vita. Portare il cibo alla bocca va visto come un atto d'amore e non come un atto meccanico.

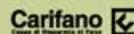
**ELSA MASETTI.** Laureata in Pedagogia con indirizzo in psicodiagnostica, con un'esperienza ventennale in pratiche per l'equilibrio corpo-mente, meditazione e mindfulness e specializzata in Awareness Intensive, Costellazioni Familiari e Sistemiche e Comunicazione (Centro Studi Piazza), Danza - nello specifico la danza dervisha o danza dell'estasi. Si occupa dell'Arte dell'Educazione secondo la pedagogia Waldorf fondando in Toscana l'associazione *La Piccola Viola*. Counselor olistico presso Sicool, è ora in formazione quale esperto in educazione sessuale presso l'Aispa. È inoltre esperta in cucina naturale e intuitiva (IMI - Kiental). Giornalista, per cinque anni direttore responsabile del trimestrale *Scienza e Conoscenza*. È presente con un suo intervento nel DVD *Sesso libero ma dalla mente* (Jubal edizioni). [www.elsamasetti.it](http://www.elsamasetti.it)

Per informazioni [meditamondo@libero.it](mailto:meditamondo@libero.it) - Tel. 3281760671

Con il patrocinio di



Con il contributo di



Isola Belgatto  
COUNTRY HOUSE



# LIBERAMENTE

## ELSA MASETTI CIBO, EROS, MINDFULNESS: NUTRIRSI CON CONSAPEVOLEZZA

VENERDÌ 11 FEBBRAIO H 19.00

Sala Conferenze San Michele  
Via Arco d'Augusto, 2 - Fano (PU)

MEDITA  
MONDO