

nutriva[®]
ACADEMY

ANIMA&CORPO *dualismo inscindibile*

9-11 Ottobre 2026

IL TEMPO COME RITMO, CICLO, CORPO, MEMORIA, TRASFORMAZIONE

La percezione del tempo nella costruzione dell'essere

c/o **Bad Moos Dolomites Spa Resort**
via Val Fiscalina, 27 - Sesto Moso (BZ)

Inquadra il QR code oppure
clicca il bottone per **PRE-ISCRIVERTI**



IL TEMPO COME RITMO, CICLO, CORPO, MEMORIA, TRASFORMAZIONE

La percezione del tempo nella costruzione dell'essere

Il **tempo** è ciò che il corpo riesce e trasformare, un'esperienza che viene metabolizzata. L'**energia del tempo**, inteso come **ritmo** (circadiano, stagionale, vitale, naturale), è fondamentale per una vita equilibrata, in salute, per cogliere il momento giusto per agire e vivere. **Saper cogliere, interpretare e interiorizzare i segnali del tempo, permette l'azione, la crescita, la trasformazione e la realizzazione personale.**

Ogni fase della nostra vita ha un senso: la nascita, la crescita (dilatazione e contrazione), la maturità, la vecchiaia sono interdipendenti tra loro e dalla propria storia familiare che condizionano ogni atto ed azione. La consapevolezza di ciò che siamo, di come siamo e dei nostri limiti permette di andare oltre ai propri blocchi nella realizzazione di sé.

Attraverseremo i ritmi circadiani, i segni nel volto (ogni segno è memoria impressa passata, presente e futura che racconta la propria storia), il ritmo ormonale (che accoglie, trasforma e rigenera), l'orologio interno dell'intestino (che assimila e lascia andare). Ogni processo di cambiamento viene integrato nell'essere ed è definito dal tempo.

Il corso mira ad approfondire il tempo in ottica di **longevity e realizzazione del sé**, esplorando le varie espressioni del tempo nella fisiologia umana.

Il tempo nella **psicosomatica** non è solo **kronos**, ma un qualcosa che influenza profondamente lo stato di salute della persona, il corpo trattiene il tempo somatizzando a livello fisico emozioni di svariati tipi, se non elaborate correttamente.

Verranno dati **strumenti pratici di riconoscimento e risoluzione** (respiro e attenzione al presente).

Verranno trattati gli **orologi interni e la luce**, per evidenziare l'importanza della cronobiologia sulla salute fisica e mentale dell'organismo.

Tratteremo il **sistema endocrino e la circadianità ormonale** per ottimizzare le funzioni biologiche.

Esploreremo la **capacità degli oli nell'assetto psico-fisico della persona.**

Il tutto con lo scopo di ricercare gli **aspetti chiave del tempo e della longevità**: trasformando il tempo da fonte di frustrazione a strumento di benessere. Un programma scientifico integrato che unisce **cronobiologia** (tempo biologico), **prospettiva temporale e consapevolezza del presente**, attraverso fisiologia, psicosomatica e oli essenziali, focalizzandosi sulla acquisizione di strumenti pratici per la sincronizzazione dei ritmi biologici interni per ottimizzare la salute fisica e mentale.