



**Food Rituals**  
VITA CIBO AMORE

in  
collaborazione  
con

le Terre di  
**ZOO**

organizza:

## " Il viaggio del Ritrovarsi e del Viversi "



**VENERDì 3 Maggio**  
**1' GIORNO**

**-Ore 7.30**

incontro per Riequilibrio Energetico, Respirazione, Saluto al Sole e lavoro sui Meridiani

-a seguire **COLAZIONE**



**-Ore 10.30**

inizio evento, con spiegazione riguardo al: **Cibo e Coscienza**

**-Ore 12.00 circa**

tutti in Cucina, a preparare un'**Insalata di Cereale** con verdure

**-Ore 13.00 PRANZO**

**- Dalle Ore 15.00 fino alle 17,30/18.00 circa**

spiegazione del **Cereale**, delle sue proprietà, degli **Aminoacidi** che contiene, in riferimento anche, alla parte collegata all'**Anima**.

**- Ore 20.00 CENA**

**- Ore 21.30**

incontro con **Meditazione Guidata**



## SABATO 4 Maggio 2' GIORNO

**-Ore 7.30**

incontro di Riequilibrio Energetico, Respirazione, Saluto al Sole e lavoro sui Meridiani

**-COLAZIONE**

**- Ore 10.30** spiegazione del Cibo Energetico, tema:  
**“Verdure e Salse Energetiche Enzimatiche”**



**-Ore 12.00 circa**

si va in Cucina, a preparare Polpette/Burger o Insalata delle Fate (a seconda delle materie prime, di stagione, disponibili) con Salsa Energetica

**-Ore 13.00 PRANZO**

- Nel pomeriggio, tempo permettendo, si raggiungerà la Spiaggia

**-Ore 15.00**

spiegazioni del rapporto tra Cibo e Corpo, in relazione alla nostra **Mente e Anima**. Faremo una **Meditazione Guidata**, nella quale si lavorerà sulla Consapevolezza del corpo, per ritrovare il **proprio Centro**.

**- Ore 20.00 CENA**

**-Ore 21.30**

Viaggio nella **4' Dimensione**, lavoro di **Guarigione**, attraverso una meditazione guidata.



## DOMENICA 5 Maggio 3' GIORNO

**-Ore 7.30**

incontro per Riequilibrio Energetico, Respirazione, Saluto al Sole e lavoro sui Meridiani

**-COLAZIONE**

**- Ore 10.30**

Incontro: trovare il **Silenzio dell'Anima** lasciando andare i propri Schemi, Giudizi, Credenze, Attaccamenti attraverso la **ruota della medicina**

**-Ore 12.30 PRANZO**

**-Ore 14.00 circa**

tutti in Cucina a preparare il **Dolce al Cucchiaino**(caffè, cacao e frutta di stagione) -Degustazione di ciò che si è cucinato

**-Ore 16.30**

rilassamento con **Respirazione e breve Meditazione**

**-Ore 18.00**

**chiusura** del seminario  
Saluti e Partenze

**Naturalmente, chi desidera fermarsi,  
è libero di farlo, avvisando  
anticipatamente i gestori.**



### Abbigliamento:

Porta abiti e scarpe comodi,  
qualcosa per fare attività fisica al mattino niente di stretto e attillato,  
costume (si porta sempre),  
salviettone, tappetino per attività a terra.

Ricorda che le temperature andranno dai 13' a 21' gradi

### La struttura

Gli appartamenti in cui soggiorneremo sono 3, quindi, condividerai questa esperienza, con i tuoi compagni di Viaggio. La distribuzione, verrà definita la sera prima dell'evento.

### Arrivo

L'arrivo all'agriturismo, deve avvenire entro le 18, di giovedì 2 Maggio. E' prevista una cena tutti insieme, per conoscerci e assegnare le stanze.

### Pasti

Durante i 3 giorni, cucineremo alcuni dei piatti, che poi mangeremo e l'agriturismo si occuperà di tutto il resto. Se dovessi avere necessità particolari legate al cibo, ti chiediamo, gentilmente, in fase di prenotazione, di avvisarci. Il cibo consumato sarà tutto di stagione, fresco, locale.

### Pagamento

Il costo dei 3 giorni è di **euro 750,00** iva inclusa.

E' possibile saldare l'intera somma,  
oppure versare una **caparra del 50%**, il saldo dovrà pervenire entro e non oltre giovedì 18 Aprile.

In caso di recesso, per problemi personali o impedimenti, è possibile recuperare la somma versata, entro il 17 Marzo.

Le **Iscrizioni** all'evento **chiudono domenica 17 Marzo**.

**I posti disponibili nell'agriturismo sono 8.**

C'è l'**Opportunità**, per chi volesse, di **accedere** alla struttura con il **proprio Camper**. Per dettagli, sul costo e altre informazioni tecniche, contattare Alessandro.

Il pagamento dell'evento va effettuato sul sito:

[www.videocorsi.foodrituals.it](http://www.videocorsi.foodrituals.it)

## Organizzatrice e Conduttrice dell'evento:

**Aldovini Marinella**, Consulente Olistica, esperta in Medicina Vibrazionale e Cucina Energetica

in collaborazione con

**Chiara Livraghi**, Dott.ssa Farmacista

Cell. **+39 349.4344165** Marinella/ **+39 328.7559680** Chiara  
e-Mail: **[info@foodrituals.it](mailto:info@foodrituals.it)**  
Food Rituals vita cibo amore

## L'evento si terrà presso:

### LE TERRE DI ZOÈ

Agriturismo Contrada Montalto 89844 Limbadi VV

Cell. **+39 335.7435011** Alessandro

e-Mail: **[sales@leterredizoe.it](mailto:sales@leterredizoe.it)**

**il frutteto**

