



ASSOCIAZIONE CULTURALE  
TRASMUDA E DINTORNI



4 MAGGIO 2012 – ORE 20.00 / 22.30 a MILANO

## CONFERENZA ESPERIENZIALE

### DAL CIBO PER IL CORPO AL CIBO PER L'ANIMA

#### Relatori:

**Dott. Antonino Frustaglia**  
Direttore Sanitario Istituto Geriatrico  
Golgi Redaelli di Vimodrone (MI)

**Dott.ssa Renata Righetti**  
Presidente dell'Associazione Trasmuda® e Dintorni e  
Direttrice del corso di formazione per  
Operatori Trasmuda® bio-psico-spirituali

#### Sede:

**Associazione Trasmuda® e Dintorni**

Milano – via Filippo Filippi, 5 – MM3 Zara + tram 7-11 / 3 fermate

Tessera gratuita obbligatoria entro 2 giorni prima per e-mail o in sede (entrando ore 19.30)

#### PROGRAMMA

**Ore 19.30:** Accoglienza e compilazione moduli per tessera gratuita a offerta libera

**Ore 20.00:** Relazione introduttiva del Dott. A. Frustaglia – *“L'alimentazione biologica - I metalli pesanti nell'alimentazione - Acqua minerale in plastica o in vetro?”*

**Ore 20.30:** Relazione Dott.ssa Renata Righetti – *“Corpo, mente e spirito – Una triade inscindibile - Il Metodo Trasmuda® per risvegliare i sensi e rieducare il “gusto” insieme ai valori”*

**Ore 21.10:** Esperienza condotta dalla Dott.ssa Renata Righetti di *Meditazione metodo Trasmuda® “La casa Interiore”*

**Ore 22.00/22.30:** *Conclusioni:* spazio per domande e condivisioni

Un antico testo orientale, il *“Canone buddhista”*, sostiene che noi siamo quello che respiriamo, che mangiamo e che pensiamo. Il campo elettromagnetico che ogni essere vivente emana, chiamato AURA, è costituito dal metabolismo organico, emozionale e di pensiero. I metalli pesanti contenuti nei fertilizzanti, si sostituiscono a quelli fisiologici impedendo reazioni naturali legate a funzioni importanti, come ad es. lo zinco rispetto alla sessualità e alla fertilità. Gli Ftalati rilasciati nell'acqua minerale delle bottiglie di plastica fanno ingrassare ! Le abitudini alimentari sono soggettive, non ha senso stabilire a priori quale dieta (mediterranea, macrobiotica, vegana ....) sia migliore! Ciò che conta invece per tutti è la qualità del cibo. **Il modello nutrizionale va scelto ascoltando profondamente il nostro corpo che ci parlerà anche della sua antica radice spirituale.** Il senso del *“gusto”* corrotto e confuso da cibi artefatti e privi di identità, va riorientato. **Un orientamento equilibrato del senso del gusto, abituato sin dalla prima infanzia a *“riconoscere”* e desiderare cibi buoni (ovvero di qualità) , costituisce la base per un popolo adulto che ricerca e esprime il buono, il bello , il salutare in ogni ambito.** Il passaggio dell'abitudine al cibo buono alle abitudini etiche e salutari in senso più ampio, è più stretto di quello che di può immaginare.

**Per ripristinare un *“gusto”* ormai *“corrotto”*, non basta diffondere informazione, istruire, occorre ripartire dall'esperienza del corpo. Un'esperienza corporea che integra mente, corpo e spirito come ad esempio il METODO TRASMUDA® (Trasformazione Arti Spiritualità Mudra Danza). Con il Metodo Trasmuda®, danzando e meditando, i sensi sopiti si risvegliano e ampliandosi, collegano il corpo all'anima. Le energie dei chakra (i centri energetici che collegano il corpo fisico alla nostra dimensione spirituale) si attivano e i sistemi di autoregolazione interna -endocrino, nervoso , immunitario - si armonizzano. **L'individuo in armonia con se stesso , con i sensi aperti e purificati , produce e offre spontaneamente, in tutti gli ambiti, *“CIBO BUONO”* !!****