

Namasté

conosci te stessa



di **Nina Gigante**
Giornalista e
nutrionista
olistica certificata
@nina_giga



booklab

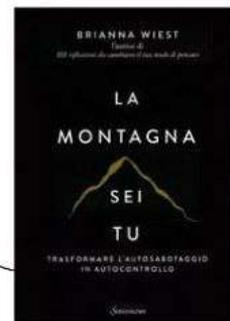
A Borgobrufa Resort (Torgiano, PG), nella Spa più grande dell'Umbria, ho scoperto l'Aemotio Spa, una "spa emotiva" in cui il benessere corpo-mente viene stimolato con l'azione sinergica di luce, acqua e attivi naturali km0 (olio, vino, burri di nocciole). Il trattamento si

conclude nella Stanza delle stelle, studiata per favorire la meditazione (borgobrufa.it)



Quando senti un divario tra chi sei e chi vorresti essere,

ma ogni sforzo per colmarlo genera resistenza, vuol dire che ti stai autosabotando. Grazie a *La Montagna sei tu. Trasforma l'autosabotaggio in autocontrollo* (Sonzogno) della giornalista Brianna Wiest puoi scoprire come abbandonare i comportamenti autolesionistici.

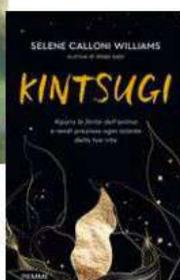


PRATICHE DI BENESSERE

Con il Kintsugi curi **LE FERITE DELL'ANIMA**

IL KINTSUGI È L'ARTE GIAPPONESE DI RIPARARE CON L'ORO GLI OGGETTI ROTTI. Una pratica simbolica, in cui le cicatrici non vengono nascoste, ma valorizzate. Mi piacerebbe farlo con le mie ferite: tendo a nasconderle e invece sono chi sono anche grazie a loro. «Prova a colmarle con l'oro del nutrimento spirituale attraverso i Pitha Nyasa, rituali in cui sovrapponiamo ad alcune parti del corpo immagini potenti, in grado di suscitare emozioni profonde» mi ha suggerito la life coach e shamanic yogist Selene Calloni Williams (su Instagram @selenecalloniwilliams), autrice di *Kintsugi. Ripara le ferite dell'anima e rendi prezioso ogni istante della tua vita* (Piemme). Ho provato questo.

Sdraiata sulla schiena, immagino di essere sotto un albero frondoso al tramonto. Dai rami cadono foglie e piano piano coprono tutto il corpo. È buio, sorge la luna piena. La luce colpisce le foglie, le vivifica. Dal fogliame spuntano radici: si allungano sotto la pelle, dentro organi e cellule. Sopra le foglie, sulla pelle, spuntano germogli e fiori meravigliosi.



Questa pratica fa parte delle OMI (One Minute Immersion) ideata dall'esperta: per sentirne gli effetti è sufficiente un minuto di esecuzione ogni giorno per una settimana.

food

SCOPRI IL TÈ BIANCO

Lo beviamo bollente d'inverno e ghiacciato d'estate, eppure anche le qualità di tè hanno una stagionalità. «Secondo la medicina cinese, il bianco è il più indicato in primavera. Si ottiene dalla fermentazione delle gemme (non delle foglie) della pianta e, nella nostra tazza, finisce tutta l'energia nuova della natura risvegliata» mi ha spiegato il maestro taoista Marco Montagnani (tempiodellesei armonie.it).

● È il più indicato per depurare l'elemento Legno, ovvero per agire su fegato e cistifellea, gli organi deputati ad alleggerire l'organismo dagli eccessi di freddo, ristagni e tossine dell'inverno.

