



# LE MADRI

Fondazione

*per il miglioramento della qualità della vita  
e del rapporto fra uomo e uomo*

42047 ROLO (RE) Via Porto 4 tel. 0522 66 62 46 E. mail info@fondazionelemadri.it www.fondazionelemadri.it  
Fondatore LA FARNIA Riconosciuta e iscritta al n.11 del Registro delle Persone Giuridiche della Prefettura di Reggio E. il 19/1/2005

ASSOCIAZIONE PER L'AGRICOLTURA BIODINAMICA EMILIA ROMAGNA

## CORSO ALLA CONQUISTA DI UNA ALIMENTAZIONE PERSONALIZZATA (Il menù...ritrovato)

Dopo aver abbandonato le sirene della pubblicità, i centri commerciali e la "chimica nel piatto", può accadere di non riuscire ancora a trovare un modo di nutrirsi in sintonia con i propri gusti, il proprio temperamento, le proprie necessità; ci si appoggia allora alle etichette rassicuranti (vegetariano, vegano, macrobiotico, fruttariano ecc.), si imboccano sentieri già tracciati, utili in una prima fase di cambiamento, ma che a lungo andare ci esonerano da una ricerca più personale per "conoscere se stessi" anche (perché no!), proprio attraverso il cibo.

Grazie alla Scienza dello Spirito di Rudolf Steiner possiamo appropriarci di una **conoscenza** dei rapporti tra Uomo, Natura e Cosmo, tale da comprendere l'essenza stessa della nutrizione, **sia materiale che sottile**, e trovare il cibo, l'alimentazione, la dieta con la propria firma, viva ed in perenne movimento, con le stagioni dell'anno e della vita, per uscire da sentieri obbligati, muoversi più liberamente, senza dogmi ma guidati da una bussola precisa, **alla ricerca della propria unicità**, anche a tavola.

Ne vale la pena, perché...  
mangiamo tre volte al giorno, tutti i giorni, tutta la vita

**SAB. 15 OTTOBRE ore 9.30 - 17.30**

in sede Le Madri, con Sergio Motolese

### Programma

- L'alimento per l'Uomo: di quanti corpi siamo fatti? Possiamo nutrirli tutti?
- Alimentazione materiale e nutrizione sottile: ritmi cosmici e ritmi umani
- La tripartizione dell'Uomo e quella della pianta: polarità complementari
- I 7 cereali, un grande dono solare (un cereale al giorno...toglie il medico di turno)
- Cereali e temperamenti umani
- Funzione degli ortaggi, assidui accompagnatori
- I cibi animali diretti e indiretti
- Importanza dei condimenti
- Il miele, un dono che ispira gratitudine
- I dilemmi sciolti: la carne fa male? E il vino, le solanacee, i legumi...?
- L'addio ai "mulini imbiancati" ma anche ai presunti guru: verso un menù con la propria firma

**Contributo 30 euro (più 18 per chi pranza)**

Sergio Motolese

L'incontro con la scienza dello spirito di Rudolf Steiner gli ha consentito di integrare esperienze e conoscenze musicali con quelle acquisite in vari ambiti concernenti la salute (naturopatia, omeopatia, alimentazione naturale, ecc.), per giungere ad una visione unitaria dell'evoluzione umana e universale. Tiene conferenze, incontri, seminari e sedute individuali. Autore del libro: "Voglio mangiare...in pace", ed. Verdelibri - Torino.