



“Nutrire il cuore”

Seminario

Condotta dalla dott.ssa Giovanna Gallina e dall'istr. ce Federica Siciliano

27/28 settembre 2025

Via Ducezio, 56

Ragusa

Il cuore nella medicina tradizionale cinese, non è considerato solo un organo biologico ma anche il luogo dove risiedono le emozioni, ed è strettamente connesso alla mente e allo spirito. Nutrire il cuore significa dunque non solo prendersi cura delle funzioni organiche ma anche della sua funzione spirituale ed emotiva.

Per nutrire il cuore, è fondamentale imparare a gestire le emozioni in modo equilibrato. Tecniche come la respirazione consapevole, il Qi Gong, la meditazione e le pratiche di rilassamento possono essere utili a gestire le emozioni e creare salute nel corpo. Queste tecniche associate ad una dieta consapevole e sana, portano ad un nutrimento funzionale di tutto il corpo.

Il Qi Gong, che vuol dire "lavoro sull'energia", è una disciplina millenaria cinese che combina esercizi fisici, respirazione, concentrazione mentale e meditazione per coltivare e armonizzare l'energia vitale, chiamata "Qi", nel corpo. Si tratta di un insieme di tecniche che mirano a migliorare la salute, il benessere e la consapevolezza interiore.

Il seminario “Nutrire il cuore”, organizzato dall’Associazione Asd Alla Sorgente del Tao, nei giorni 27 e 28 settembre 2025, si propone di promuovere il concetto di alimentazione consapevole per imparare a nutrire il proprio cuore e coltivare una relazione sana con se stessi e gli altri.

“Nutrire il cuore” è un incontro esperienziale che unisce il Qi Gong alla nutrizione, ascolto del corpo, consapevolezza emotiva e crescita personale, con l’obiettivo di ritrovare equilibrio e vitalità a partire dal cuore — simbolo e centro di connessione tra corpo, mente e anima.

Ad accompagnare in questo percorso di benessere psico fisico saranno la dott.ssa Giovanna Gallina, biologa nutrizionista, e l’istruttrice Federica Siciliano, insegnante di Taiji quan e Qi Gong; con un approccio integrato si sperimenteranno esercizi pratici, attraverso lo studio di sequenze di Qi Gong, meditazione e spunti di nutrizione consapevole.

Il seminario “Nutrire il cuore” si svolgerà sabato 27 e 28 settembre dalle ore 09:00 alle 13:00 e dalle ore 15:00 alle 19:00, presso la scuola Alla Sorgente del Tao in via Ducezio 56 a Ragusa.

La quota di iscrizione al seminario è di € 120, la quota comprende le due giornate di lavoro e il tesseramento all’associazione. Per chi lo desidera è possibile partecipare ai due pranzi organizzati dall’associazione con l’aggiunta di € 10 a pasto, dettagliatamente seguito e suggerito dalla nutrizionista. È possibile partecipare anche ad una sola delle due giornate con la quota di € 60.

Per il seminario si richiede un acconto di impegno di € 50 tramite bonifico bancario e **il saldo in contanti** sabato mattina prima dell’inizio della conferenza.

Termine d’iscrizione entro il 15 settembre 2025.

L’iscrizione sarà considerata valida dopo il versamento della quota di acconto pari ad € 50 tramite bonifico bancario sul conto corrente intestato a:

Alla Sorgente del Tao

Iban: IT 39F0503417000000000001640

Swift: BAPPIT21033

CASUALE: Acconto Seminario “Nutrire il cuore”

Importo: € 50

La quota di acconto non verrà rimborsata se la comunicazione di mancata partecipazione avverrà nei tre giorni prima del suddetto evento. L’iscrizione si riterrà valida con l’invio, all’email allasorgentedeltao@libero.it, della copia del bonifico effettuato e della scheda d’iscrizione compilata.

Firma per Accettazione

Programma:

Nutrire il cuore

Giorno 27/09/2025

ore 9:00 Pratiche di segreteria

ore 09:30 Saluti, presentazione seminario e introduzione al tema: il cuore come organo, simbolo e luogo del sentire

ore 11:15 Coffe break

ore 11:30 Qi gong: Sequenza del cuore

ore 13:00 Pausa pranzo

ore 15:00 Ascoltarsi: i tipi di fame

ore 16:30 Laboratorio sensoriale: ascolto dei sensi.

ore 17:00 Coffe break

ore 17:15 Meditazione “Mudra della liberazione”

ore 18:30 Qi Gong: ripasso sequenza del Cuore

ore 19:00 Chiusura giornata

Giorno 28/09/2025

ore 9:00 Pratiche di segreteria

ore 9:30 Nutrire il cuore dalla teoria alla pratica

ore 11:15 Coffe break

ore 11:30 Qi gong: Sequenza del fegato

ore 13:00 Pausa pranzo

ore 15:00 Laboratorio sensoriale: nutrire con presenza

ore 16:30 Laboratorio piccole pratiche trasformative

ore 17:00 Coffe break

ore 17:15 Meditazione espansa: Sutra del cuore

ore 18:00 Qi Gong: ripasso Sequenza del fegato

ore 18:45 Chiusura delle attività momento di confronto

ore 19:15 saluti

Modulo iscrizione

Il/la sottoscritto/a

Nome.....Cognome.....

Indirizzo.....

Città.....(.....) CAP.....

Cell.....e.mail.....

Cod. Fisc.....

Chiede

di essere iscritto/a al corso organizzato da Alla Sorgente del Tao Asd dal nome
“Nutrire il cuore”.

Si impegna altresì, successivamente alla comunicazione di avvio del corso, a
provvedere al pagamento dell’acconto della quota di iscrizione, pari ad € 50. secondo
le modalità indicate nelle “Condizioni” e facendo pervenire copia dell’attestato di
pagamento alla segreteria organizzativa tramite mail con i moduli d’iscrizione
compilati.

Condizioni

- 1) È possibile partecipare alle due giornate di **seminario** o solo ad una,
selezionare le giornate:

27/09 ☐

28/09 ☐

2) È possibile scegliere di **pranzare** tutti insieme con un'aggiunta di € 10 a pasto nei due giorni di seminario, secondo le indicazioni della nutrizionista

27/09 ☐

28/09 ☐

Allergie/intolleranze:.....
.....
.....
.....

Per accettazione

Data _____ Firma _____

Alla Sorgente del Tao – Associazione Sportiva Dilettantistica

Codice fiscale: 92044320882 - Sede legale in Via R. Gagliardi 14, 97100 Ragusa (RG)

Cell. 393 5496779/339 7457168 – E-mail allasorgentedeltao@libero.it

Domanda di Tesseramento

DOMANDA DI AMMISSIONE A TESSERATO

2025/2026

Il/La sottoscritto/a _____, nato/a a _____ (____)
il _____, residente a _____ CAP _____
Via/Piazza _____ n. _____,
Codice Fiscale _____, Carta d'Identità n. _____,
telefono _____ / _____, cellulare _____ / _____,
e-mail _____,
per conto proprio / quale esercente la potestà genitoriale sul minore _____,
nato/a a _____ (____) il _____,
residente a _____ CAP _____ Prov. _____
Via/Piazza _____ n. _____,
Codice Fiscale _____,

CHIEDE

di poter essere ammesso in qualità di tesserato n. dell'Associazione ALLA SORGENTE DEL TAO ASSOCIAZIONE SPORTIVA DILETTANTISTICA.

Inoltre, il/la sottoscritto/a

DICHIARA

- d'impegnarsi al pagamento della quota associativa annuale e dei contributi associativi a seconda dell'attività scelta;
- di acconsentire al trattamento dei dati personali da parte dell'Associazione, ai sensi dell'art. 13 D.lgs. n. 196/2003 e in relazione all'informativa fornita. In particolare si presta il consenso al trattamento dei dati personali per la realizzazione delle finalità istituzionali dell'Associazione, nella misura necessaria all'adempimento di obblighi previsti dalla legge e dalle norme statutarie.

Luogo e data _____ Firma _____

DICHIARAZIONE DI CONSENSO AL TRATTAMENTO DEI DATI PERSONALI

Il sottoscritto....., letta l'informativa ex art 13 del Regolamento UE 2016/679, dichiara di essere stato informato sulle finalità e le modalità di trattamento cui sono destinati i dati, i soggetti a cui gli stessi potranno essere comunicati, anche in qualità di incaricati, nonché sui diritti di accesso ai dati personali forniti con facoltà di chiederne l'aggiornamento, la rettifica, l'integrazione e la cancellazione o opporsi all'invio di comunicazioni commerciali.

Per quanto sopra esprimo il mio consenso al trattamento dei miei dati personali nelle modalità e per le finalità strettamente connesse e strumentali ai fini statutarie dell'associazione.

Firma

(Il Tesserato)

Firma

(L'esercente la patria potestà in caso di tesserato minorenni)

.....,

lì.....

(Luogo) (Data)