

E·B·T EcoBioTraining®

Dr.ssa Maria Cristina Ferri¹



NATUROPATIA DELLA MENTE

Esperienza multidisciplinare e sensitiva

1- UN CERVELLO IN SALUTE

(Nutrizione corretta, ma anche onde e frequenze cerebrali, per mantenere una Vita "Pro-Age")*

2- PIANTE PSICOATTIVE (Fitoterapici che agiscono sul Sistema Nervoso)

3- MEDICINA FORESTALE (Terpeni e salute nel bosco)

4- BIOMEDITAZIONE La serenità della mente dipende anche dalla postura, dal respiro e dal movimento armonico del corpo, senza stress competitivi)

5- STATO CREATIVO (le vie neuronali del cervello sono come i muscoli: o li alleni o atrofizzano precocemente)

¹ Biologa Nutrizionista Clinico-Sportivo, Divulgatrice Scientifica e Autrice, marchio *E·B·T*

Studio: Via Valpolicella, 45/D - 37129 I-Verona Tel +39.3402773046

mriacristinaferri@gmail.com - mariacristinaferri.it - Marchio depositato:

®*E·B·T EcoBioTraining* : Reg EUIPO 12/09/2020 n 018225298; 23/09/2020 n 018229781

**“La Vita Pro-Age”*: progetto finalizzato al mantenimento della salute psicofisica.

E' un insegnamento in controtendenza, per vivere in armonia il “tempo che passa”, rivolto a persone mature, anziani ma anche ai più giovani, con lo scopo di prevenire alcune patologie croniche e un precoce invecchiamento.

Diversamente dalla “cultura Anti-Age” di questi decenni, con tale approccio si impara a lasciar scorrere il tempo in risonanza con le leggi della Natura, la cui essenza è nel **mutamento**.

Lo stato di benessere è *dinamico* e va allenato come un muscolo: *Panta rei* diceva Eraclito, il noto filosofo greco del “*Tutto scorre*”. Scorriamo inevitabilmente, ma il “*come*” dipende da alcuni fattori che, se conosciuti e vissuti con equilibrio, portano a risultati sorprendenti!

Ecco di cosa parliamo: alimentazione corretta, un corpo tenuto attivo con dolcezza, tranquillità psichica, la magia delle piante e il potere curativo degli alberi, uniti a cultura e vivacità mentale: sono questi alcuni dei principali fattori che risuonano con il nostro mutare, influenzandone il transito e l'esito del percorso.

Quindi **Pro-Age** e non Anti-Age per rimanere in armonia con lo scorrere degli anni. Lasciamo alla pubblicità l'illusione di poter fermare il ciclo della vita, senza opporci alle sue immutabili leggi.

Maria Cristina Ferri

