



*Donne che fanno
Miracoli*

La storia di Daniela

*Un piccolo dono per te
e per il tuo Ben-Essere*

CINQUE PREZIOSE PRATICHE
PER LA TUA SALUTE

Benvenuti in questo Viaggio nel Ben-Essere

Siamo lieti di presentarvi questa guida speciale al Ben-Essere, un regalo pensato con affetto e dedizione dai professionisti di LUMEN. Questo ebook è stato concepito come un dono per ciascun partecipante all'evento del 22.11.23 al Parlamento Europeo nella sua sede di Strasburgo; racchiude alcuni spunti preziosi per ritrovare la via dell'equilibrio e della serenità attraverso pratiche che abbracciano corpo, emozioni, mente e spirito.

Con l'augurio che questo ebook aggiunga un tocco di dolcezza al vostro cammino vi auguriamo una buona lettura.

Link indice dei capitoli:

- [Meditazione per una Vita più Serena](#)
- [Yoga per il Benessere Psico-Fisico](#)
- [Alimentazione Naturale per una vita sana e longeva](#)
- [Mantra per la Salute e l'Equilibrio](#)
- [Pratiche Naturali per il Benessere e la Bellezza](#)

Meditazione per una Vita più Serena



Principi

La meditazione è, una pratica utile per raggiungere il governo della mente. Durante la pratica meditativa l'obiettivo è quietare la mente, diminuendo e, un giorno, evitando completamente il suo interminabile chiacchiericcio; così facendo produrrà pensieri pacifici e positivi e, di conseguenza, stati emotivi corrispondenti.

Il risultato migliore del Meditare sta nello sviluppo della Consapevolezza e della Coscienza di sé; tali facoltà abbinata in modo inscindibile ad una sana congruenza, portano l'essere umano verso una sana crescita interiore ed evoluzione personale.

Cosa fare nel quotidiano?

Hai l'opportunità di sperimentare una settimana di Meditazione Consapevole: il percorso online di Consapevolezza e Crescita Personale adatto a tutte le persone che vogliono migliorare la propria vita, il rapporto con se stessi e con gli altri, vivere più serenamente il presente mettendo in secondo piano ansia e preoccupazioni che riguardano il passato e il futuro.



TORNA
AL MENÙ

Yoga per restare in forma in modo armonioso



Principi

Lo yoga non è solo una pratica fisica, ma un'arte completa che abbraccia corpo, mente e spirito. Esploriamo le molteplici dimensioni dello yoga e come possano contribuire al tuo benessere complessivo.

Lo yoga è una disciplina molto antica originaria dell'India e il significato della parola "yoga" è "unione". Unione intesa come armonizzazione tra i diversi piani dell'uomo: la sinergia tra corpo, mente, cuore e spirito.

Praticare yoga anche nelle sue forme più semplici, dona benefici molto significativi come:

- miglioramento dell'elasticità
- aumento della forza muscolare
- perfezionamento della mobilità
- correzione posturale
- abbassamento dell'infiammazioni articolari
- stimolazione del metabolismo
- miglioramento della peristalsi

Sono ancora molti i benefici che puoi portare alla tua vita attraverso lo yoga e grazie ad essi ridurrai in modo sensibile il tuo livello di stress percepito e questo migliorerà le tue capacità attentive e ti garantirà una condizione emotiva più equilibrata.

Cosa fare nel quotidiano?

Il video proposto è diviso in due parti: la prima è dedicata al riscaldamento del corpo e la seconda alla pratica delle posizioni dette "asana". Pratica con costanza e percepirai in breve tempo un miglioramento della tua condizione psico-fisica.

- Scarica i video e inizia la tua pratica:

- Iscriviti al gruppo facebook "Yoga senza Pretese"; è gratuito e ti permetterà di approfondire lo yoga attraverso un archivio ampio di video di pratiche guidate e seguire 3 dirette alla settimana.



TORNA
AL MENÙ

Alimentazione Naturale per una Vita Sana e Longeva



Principi

Oggi è basilare per la nostra salute conoscere i cardini dell'alimentazione sana, perché mantenere scelte sbagliate rischia di minare il nostro benessere. Un'alimentazione antinfiammatoria volta a contrastare i radicali liberi, adatta per la prevenzione di patologie neurodegenerative e cardiovascolari si basa su piatti a base di cereali integrali e legumi, frutta secca oleaginosa, semi oleaginosi, verdure, frutta di stagione, pochissima carne bianca e un po' di pesce. Al contrario dei cibi pro-infiammatori che sono: cereali raffinati, patatine fritte, fritti in generale, bevande zuccherate, carne rossa, salumi e carne conservata.

The Healthy Eating Plate (IL PIATTO DEL MANGIAR SANO), è stato recentemente creato dagli esperti nutrizionisti della Harvard School of Public Health e fornisce una guida dettagliata, in un formato semplice, per aiutare le persone a fare le migliori scelte alimentari.

LA COMPOSIZIONE DEL PIATTO:

- Prepara la maggior parte del tuo pasto a frutta e verdura --> 50% del tuo piatto
- Cereali integrali --> 25% del tuo piatto
- Proteine sane --> 25% del piatto
- Oli vegetali sani, con moderazione
- Bere acqua, caffè o tè

Cosa fare nel quotidiano?

Esplora il Benessere Attraverso la Cucina Senza Zucchero. Imparare a cucinare senza zucchero è un prezioso investimento per la salute. Questa scelta dona un controllo migliore del peso, promuove la qualità del sonno, la salute cardiovascolare e quella digestiva. Oltre a ciò, cucinare senza zucchero restituisce valore ai sapori naturali degli alimenti.



Tartufi della felicità

ingredienti per 15 porzioni

- 100 g tofu naturale
- 15 datteri
- 6 noci

Dopo aver tolto i noccioli ai datteri e sgusciato le noci, frullare tutto e con l'impasto fare delle palline da passare nel cocco grattugiato o nel cacao in polvere.



TORNA
AL MENÙ

Mantra per la Salute e l'Equilibrio



Principi

La musica è il modo più adatto per esprimere le emozioni che non riusciamo a descrivere, è un mezzo di comunicazione che arriva dove le parole non possono accedere. Sin dall'antichità \ era ben nota l'efficacia salutistica della musica, del canto e, in oriente, anche dei mantra che sono brevi frasi musicate che liberano la mente (dal Sanscrito *Man*, mente, e *Tra*, che libera). A tal proposito Ippocrate, padre dell'Antica Medicina Mediterranea, affermava: che le armonie musicali "muovono L'ANIMA" e aiutano l'individuo a recuperare la forza vitale che è in lui.

Cosa fare nel quotidiano?

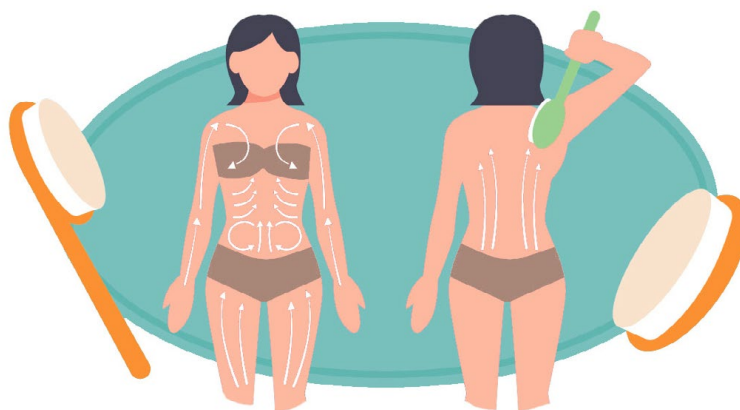
Scarica il mantra *Omnia Vincit Amor* che sostiene la capacità di amare.

- La prima settimana: una volta al giorno ascolta e interiorizza il mantra per poterlo utilizzare successivamente come strumento di riequilibrio nelle situazioni complesse;
- La seconda settimana: una volta al giorno canta e sorridi mentre ascolti la traccia del mantra e, quando ne hai l'occasione, allenati cantandolo senza traccia per creare una solida base;
- La terza settimana: aggiungi al programma precedente 3 abbracci al giorno mentre ripeti silenziosamente il mantra. L'ultimo giorno della settimana scrivi una lettera d'Amore per un amico, simpatico o antipatico che sia.



TORNA
AL MENÙ

Pratiche Naturali per il Benessere e la Bellezza



Principi

Nel corso della storia, l'umanità ha trovato conforto e guarigione nella natura. Per millenni, le risorse naturali hanno sostenuto il benessere delle persone, offrendo rimedi sostenibili. Ancora oggi, possiamo attingere a questa fonte di saggezza per preservare salute e bellezza.

Le antiche pratiche di benessere, che si sono tramandate attraverso le generazioni, possono sostenere il tuo percorso verso una qualità della vita più soddisfacente e salutare.

Cosa fare nel quotidiano?

Sperimenta una delle pratiche naturali più antiche e attuali, scopri le Spazzolate Corpo. Questo gesto delicato non solo esfolia la pelle, stimolando il rinnovamento cellulare, ma favorisce anche la riattivazione della circolazione sanguigna cutanea e, di conseguenza, delle funzioni di eliminazione e protezioni che la pelle svolge a vantaggio dell'insieme.



TORNA
AL MENU

Link utili per approfondire le tematiche del Ben-Essere

LUMEN Scuola di Naturopatia Olistica

Scuola di Naturopatia diretta da Milena Simeoni con sede a Piacenza, Milano e Padova. Propone il Triennio di Naturopatia e corsi monografici di medicina naturale tra cui Alimentazione, Naturopatia, Medicina Cinese, Medicina Ayurvedica, Iridologia, Fiori di Bach e Riflessologia Plantare. [Vai al sito >](#)

LUMEN Wellness Academy

Wellness Accademy propone corsi di massaggio per estetiste e professionisti di spa e centri benessere tra cui Antistress, Ayurvedico, Sportivo, Emolinfatico, Aromamassaggio e Linfodrenaggio. I corsi, integrati con altri, formano percorsi formativi utili a lavorare in strutture del benessere.. [Vai al sito >](#)

LUMEN Scuola di Cucina Naturale

Scuola di Cucina mirata al miglioramento delle abitudini e conoscenze culinarie. Oltre ai corsi teorici la scuola propone corsi di Verdure, Cereali, Legumi, Proteine vegetali (tofu, seitan, tempeh), Ricette senza glutine, Sughi per la pasta, Basi della Pasticceria Naturale. [Vai al sito >](#)

LUMEN Network

LUMEN da trent'anni è il Network dedicato alla promozione della salute, al benessere naturale e alla sostenibilità ambientale, che promuove e diffonde stili di vita naturali e consapevoli nel rispetto dell'essere umano, degli animali e dell'ambiente. [Vai al sito >](#)

LUMEN Edizioni

Le parole di LUMEN Edizioni prendono vita dal macrocosmo di LUMEN Network, specializzata in salute naturale. In questo ambito così attivo e orientato al futuro, lavorano professionisti di alto livello in ogni settore. Dai loro studi, dai fatti e dai sentimenti nascono parole che sanno guarire. E sono tutte in LUMEN Edizioni..

[Vai al sito >](#)