L'ASSOCIAZIONE „GLI INCONTRI CULTURALI
ha il piacere di presentare l'evento:

Il PIACERE a tavola tra BELLEZZA e BENESSERE

Evento **Sabato 26 Ottobre 2024**

"Perugino con il bacio"
Olio su tela 100x100 (2023) - Antonella Brizioli

Viaggio Olistico verso una Vita Equilibrata
MINISTERO DELLA CULTURA
Sala Carpitella - Istituto Centrale per il Patrimonio Immateriale
Piazza Guglielmo Marconi 10 – Roma

PROGRAMMA (ITA)

Inizio Ore 11:00 Relatori esperti nei settori:

❖ dell'alimentazione "Un buono stato nutrizionale è fondamentale per il raggiungimento del benessere e di uno stato di salute ed è influenzato dagli alimenti, dal loro contenuto in nutrienti e dalla varietà della dieta." (Dott.ssa Silvia Fardellotti, biologa nutrizionista specializzata in nutrizione clinica e sportiva),

❖ del gusto „La consapevolezza nella degustazione per apprezzare il buon cibo. I nostri sensi, se ben usati, ci possono regalare momenti indimenticabili. Non occorre quantità ma qualità per appagarli come si conviene." (Marco Bechi, food and wine expert, blogger & critic)

❖ della botanica "Dal contatto con la natura alla realizzazione di ambienti. Come la stimolazione sensoriale attraverso le piante può favorire lo star bene complessivo per l'equilibrio del benessere. (Prof. Aldo Ranfa, botanico, già docente di botanica ambientale e applicata – UNIPG),

❖ della scienza dell'alimentazione „ Oltre al ruolo significativo dell'alimentazione nel mantenimento del buono stato di salute, la scienza internazionale ha anche messo in evidenza un'associazione inversa tra consumo di vegetali e mortalità dovuta, anche, all'effetto protettivo antiossidante. Uno studio approfondito sulle conoscenze compositive delle erbe spontanee, o erbe campagnole, da secoli principale fonte alimentare di molte popolazioni, ci ha svelato alcune loro caratteristiche nutrizionali di estremo interesse che potrebbero offrire un importante contributo anche alla nostra attuale, squilibrata ed irrazionale, alimentazione"(Prof. Roberto Coli, specialista in Scienza dell'Alimentazione, già docente di Scienze della Nutrizione),

Ore 13:15 Pausa Buffet in terrazza

Ore 14:00

❖ della psicologia „Psicologia della degustazione, tra sensualità e simbolismo" (Dr. Pier Pietro Brunelli, psicologo e psicoterapeuta (di orientamento junghiano e hillmaniano), specialista della Comunicazione sociale (prima laurea in Dams con il Prof. Umberto Eco). Lavora a Milano, Roma e Genova. Studioso ed esperto di traumi affettivi, dirige il Collettivo culturale Albedoimaginatione. Ha insegnato in diverse Università e centri studi in Italia e all'estero. Autore di molti articoli, saggi e libri.

❖ della medicina integrata "Il confine tra salute e malattia" (Dott. Cesare Grassetti, già Medico di Medicina Generale Convenzionata – Diploma in Fitoterapia),

❖ dell'aromaterapia "In che modo i rimedi fragranti, come le essenze possono influire sulla nostra vita? Cenni di Psico-Aromaterapia, la scienza dell'olfatto, profumi di benessere, alati messaggeri che dialogano con pensieri ed emozioni" (Dott. Luca Fortuna, Esperto in Aromaterapia e Psico-Aromaterapia - Docente di wellness - Creatore di profumi e trattamenti di benessere), ...condivideranno i segreti per una vita armoniosa e radiante.

Attraverso questo interessante itinerario informativo, avremo occasione di interloquire con i nostri esperti durante la pausa lunch.

Program (ENG)

Start at 11:00 AM
Expert speakers in the following fields:
❖ Nutrition: “A good nutritional status is essential for achieving well-being and health, influenced by the food we eat, their nutrient content, and the variety in our diet.” (Dr. Silvia Fardellotti, nutritionist and biologist specializing in clinical and sports nutrition)
❖ Taste: “Awareness in tasting to appreciate good food. Our senses, when properly used, can gift us unforgettable moments. It’s not the quantity but the quality that satisfies them properly.” (Marco Bechi, food and wine expert, blogger & critic)
❖ Botany: “From connecting with nature to creating environments. How sensory stimulation through plants can promote overall well-being and balance.” (Prof. Aldo Ranfa, botanist, former professor of environmental and applied botany – UNIPG)
❖ Food Science: “Beyond the significant role of nutrition in maintaining good health, international science has also highlighted an inverse association between vegetable consumption and mortality, partly due to the protective antioxidant effect. An in-depth study on the compositional knowledge of wild herbs, or country herbs, which have been a primary food source for many populations for centuries, has revealed some of their extremely interesting nutritional characteristics that could offer an important contribution to our current, unbalanced, and irrational diet.” (Prof. Roberto Coli, specialist in Food Science, former professor of Nutritional Sciences)

1:15 PM: Buffet break on the terrace

2:00 PM
❖ Psychology: “The psychology of tasting, between sensuality and symbolism” (Dr. Pier Pietro Brunelli, psychologist and psychotherapist (Jungian and Hillmanian orientation), specialist in Social Communication (first degree in Dams with Prof. Umberto Eco). Works in Milan, Rome, and Genoa. Scholar and expert in affective traumas, he directs the cultural collective Albedoimaginatione. He has taught in various universities and study centers in Italy and abroad. Author of many articles, essays, and books)
❖ Integrated Medicine: “The boundary between health and illness” (Dr. Cesare Grassetti, former General Practitioner – Diploma in Phytotherapy)
❖ Aromatherapy: “How do fragrant remedies, such as essences, influence our lives? An introduction to Psycho-Aromatherapy, the science of smell, wellness fragrances, ethereal messengers that communicate with thoughts and emotions” (Dr. Luca Fortuna, Expert in Aromatherapy and Psycho-Aromatherapy - Wellness instructor - Creator of perfumes and wellness treatments)... they will share the secrets for a harmonious and radiant life.

Through this interesting informational journey, we will have the opportunity to engage with our experts during the lunch break.

Programm (DE)

Beginn um 11:00 Uhr
Fachexperten aus folgenden Bereichen:
❖ Ernährung: „Ein guter Ernährungszustand ist entscheidend für das Erreichen von Wohlbefinden und Gesundheit, beeinflusst durch die Nahrung, ihren Nährstoffgehalt und die Vielfalt der Ernährung.“ (Dr. Silvia Fardellotti, Ernährungsbiologin, spezialisiert auf klinische und sportliche Ernährung)
❖ Geschmack: „Bewusstes Schmecken, um gutes Essen zu schätzen. Unsere Sinne, wenn sie richtig eingesetzt werden, können uns unvergessliche Momente bescheren. Es geht nicht um die Menge, sondern um die Qualität, um sie richtig zu befriedigen.“ (Marco Bechi, Food- und Weinexperte, Blogger & Kritiker)
❖ Botanik: „Vom Kontakt mit der Natur zur Schaffung von Umgebungen. Wie die sensorische Stimulation durch Pflanzen das allgemeine Wohlbefinden und das Gleichgewicht fördern kann.“ (Prof. Aldo Ranfa, Botaniker, ehemaliger Professor für Umwelt- und angewandte Botanik – UNIPG)
❖ Lebensmittelwissenschaft: „Neben der bedeutenden Rolle der Ernährung bei der Erhaltung der Gesundheit hat die internationale Wissenschaft auch eine umgekehrte Beziehung zwischen dem Verzehr von Gemüse und der Sterblichkeit hervorgehoben, teilweise aufgrund der schützenden antioxidativen Wirkung. Eine eingehende Studie über das Wissen über die Zusammensetzung von Wildkräutern, oder Landkräutern, die seit Jahrhunderten eine Hauptnahrungsquelle für viele Bevölkerungsgruppen sind, hat einige ihrer äußerst interessanten Nährstoffmerkmale enthüllt, die einen wichtigen Beitrag zu unserer aktuellen, unausgewogenen und irrationalen Ernährung leisten könnten.“ (Prof. Roberto Coli, Spezialist für Lebensmittelwissenschaften, ehemaliger Professor für Ernährungswissenschaften)

13:15 Uhr: Buffetpause auf der Terrasse

14:00 Uhr
❖ Psychologie: „Psychologie der Verkostung, zwischen Sinnlichkeit und Symbolismus“ (Dr. Pier Pietro Brunelli, Psychologe und Psychotherapeut (jungianische und hillmanianische Ausrichtung), Spezialist für soziale Kommunikation (erstes Studium in Dams bei Prof. Umberto Eco). Tätig in Mailand, Rom und Genua. Wissenschaftler und Experte für affektive Traumata, leitet das kulturelle Kollektiv Albedoimaginatione. Er hat an verschiedenen Universitäten und Studienzentren in Italien und im Ausland gelehrt. Autor vieler Artikel, Essays und Bücher)
❖ Integrierte Medizin: „Die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit“ (Dr. Cesare Grassetti, ehemaliger Allgemeinmediziner – Diplom in Phytotherapie)
❖ Aromatherapie: „Wie beeinflussen duftende Heilmittel, wie Essenzen, unser Leben? Eine Einführung in die Psycho-Aromatherapie, die Wissenschaft des Geruchssinns, Wellness-Düfte, ätherische Botenstoffe, die mit Gedanken und Emotionen kommunizieren“ (Dr. Luca Fortuna, Experte für Aromatherapie und Psycho-Aromatherapie - Wellness-Lehrer - Schöpfer von Düften und Wellness-Behandlungen)... sie werden die Geheimnisse für ein harmonisches und strahlendes Leben teilen.

Durch diesen interessanten Informationsweg werden wir die Gelegenheit haben, uns während der Mittagspause mit unseren Experten auszutauschen.

RSVP

ITA: Si prega gentilmente di dare conferma entro e non oltre il **10.10.2024** al seguente indirizzo: gliincontriculturali@gmail.com

ENG: Please kindly confirm your attendance by no later than **10/10/2024** at the following address: gliincontriculturali@gmail.com

DE: Bitte bestätigen Sie Ihre Teilnahme bis spätestens **10.10.2024** an die folgende Adresse: gliincontriculturali@gmail.com

Ingresso:
Euro 50,- : con possibilità di iscrizione a membro dell'Associazione (ogni membro ordinario ha diritto a partecipare a tutti gli eventi annuali: minimo 2).
Ingresso gratuito: membri ordinari e giovani sotto i 25 anni.
Le prime 20 iscrizioni all'evento saranno sponsorizzate.
Si prega di trasferire la quota di adesione al seguente c.c.bancario:
IBAN NR. AT30 3200 0000 1296 4466
Raiffeisenlandesbank NÖ -Wien
Titolare del c.c.bancario: Verein Gli Incontri Culturali
GRAZIE PER IL VOSTRO SUPPORTO!

Dott.ssa Antonella Brizioli
Presidente e fondatrice
Dr. Antonella Brizioli

Gli incontri Culturali
mail. gliincontriculturali@gmail.com
home page: gliincontriculturali.com

Gli incontri **culturali**

ITA: L'Associazione GIC, le cui attività non sono né politiche e né a scopo di lucro, servono a realizzare progetti di carattere generale nel rispetto della società civile. Si tratta di un gruppo di lavoro che ha come fine quello di scambiare esperienze e coordinare la presentazione delle culture di Italia e Austria, grazie alla relazione degli organismi interessati di istituzioni, organizzazioni e istituzioni pubbliche e private. Promuove e sviluppa progetti globali, supportando così le idee creative e individuali. Intento di GIC è aiutare a consolidare, in modo sostenibile, le relazioni bilaterali tra l'Austria e l'Italia in tutte le aree e agire come mediatore volontario per l'Italia in Austria e per l'Austria in Italia.

ENG: The GIC Association, whose activities are neither political nor for profit, aims to carry out general projects in respect of civil society. It is a working group whose purpose is to exchange experiences and coordinate the presentation of Italian and Austrian cultures, thanks to the relationship between the interested bodies of institutions, organizations, and public and private entities. It promotes and develops global projects, thereby supporting creative and individual ideas. The intent of GIC is to help sustainably consolidate bilateral relations between Austria and Italy in all areas and to act as a voluntary mediator for Italy in Austria and for Austria in Italy.

DE: Der Verein GIC, dessen Aktivitäten weder politisch noch gewinnorientiert sind, hat zum Ziel, allgemeine Projekte im Sinne der Zivilgesellschaft durchzuführen. Es handelt sich um eine Arbeitsgruppe, deren Zweck es ist, Erfahrungen auszutauschen und die Präsentation der Kulturen Italiens und Österreichs zu koordinieren, dank der Beziehung zwischen den beteiligten Institutionen, Organisationen sowie öffentlichen und privaten Einrichtungen. Der Verein fördert und entwickelt globale Projekte und unterstützt damit kreative und individuelle Ideen. Die Absicht des GIC ist es, die bilateralen Beziehungen zwischen Österreich und Italien in allen Bereichen nachhaltig zu festigen und als freiwilliger Vermittler für Italien in Österreich und für Österreich in Italien zu agieren.