

**CONGRESSO INTERNAZIONALE IGIENISTA**  
**L'UOMO E L'UNIVERSO: "riconnettersi alle leggi della natura"**

Centro Artemide, Castel San Pietro Terme  
10 e 11 ottobre 2020

**PROGRAMMA**

**Sabato 10 ottobre 9.00 – 12.30**

Tavola rotonda: la visione filosofica dell'igiene naturale sulla vita. Un confronto dinamico sulle leggi che regolano il legame dell'uomo con la natura e con gli altri esseri viventi.

- Le fasi della vita, dalla nascita alla morte, i concetti di salute e malattia
- I comportamenti in natura degli animali e dell'uomo: rapporto con la natura, contatto con gli elementi naturali (sole, acqua, aria, terra), alimentazione, movimento, dimensione psico-emotiva
- L'educazione: come avviene tra gli animali e come deve avvenire per l'uomo
- Comportamento istintivo e condizionamenti culturali
- Di cosa ha bisogno l'uomo secondo la sua natura e cosa è superfluo.
- Digiuno, riposo, ed elementi della natura come strumenti di guarigione.

**Sabato 10 ottobre 14.00 – 18.30 e domenica 11 ottobre 9.00 – 18.00**

Strumenti pratici per riappropriarsi della propria dimensione originaria. I relatori illustreranno come le leggi naturali vengono vissute dagli animali e dall'uomo e forniranno strumenti pratici e indicazioni su come ripristinare gli stessi comportamenti nella vita quotidiana moderna.

- Il rapporto con gli elementi naturali e il loro utilizzo: terra, acqua, sole, aria.
- L'alimentazione in natura: aspetti anatomici e fisiologici tra animali e uomo. Aspetti strutturali, comportamentali e istintuali nella scelta del cibo. Il cibo ideale per l'uomo e relative tolleranze. Come dev'essere utilizzato il cibo: modalità di assunzione, combinazioni alimentari, atteggiamento. Quanto cibo occorre per la nutrizione. Nutrizione cellulare e nutrizione culturale/condizionata. Esempi pratici per comprendere la differenza tra i due tipi di fame e recuperare le potenzialità istintive.
- l'energia vitale: come fare in modo che l'apporto di energia vitale sia sempre maggiore del dispendio nelle varie aree della vita - fisica, relazionale, emozionale, mentale e transpersonale.
- la respirazione: utilizzo dell'aria e la respirazione corretta. Polmoni e diaframma: il loro contributo alla normalità delle funzioni fisiologiche degli organi. L'apporto nutrizionale dell'aria, l'importanza dell'ossigeno, la disintossicazione attraverso la respirazione - educazione pratica.
- Postura e movimento: il movimento all'interno del ciclo naturale della vita degli animali e in quella umana. Le conseguenze di movimenti e postura errata sulla struttura e sul funzionamento degli organi. Aspetti teorici e indicazione di esercizi pratici.
- Sfera psico-emotiva. Rapporto tra componente istintiva ed emozioni (gioia, paura, appagamento, stress, ecc.) nel comportamento degli animali e nell'uomo in natura. Fenomenologia delle emozioni negative nella vita dell'uomo moderno. Rapporto tra emozioni e alimentazione. Come gestire le emozioni: suggerimenti pratici.
- Il riposo come condizione essenziale per il recupero delle energie, la depurazione e la riparazione dell'organismo. Come e quando in natura gli animali e l'uomo scelgono i diversi tipi di riposo. Suggerimenti pratici ed esercizi.
- Il digiuno: la pratica istintiva del digiuno nella vita degli animali. Il digiuno nella storia dell'uomo. Aspetti fisiologici del digiuno: cosa accade all'organismo durante un digiuno. Il digiuno e la mente. I vari tipi di digiuno.