

## VareseNews

### Un successo le serate dei “Ricostruttori”

**Pubblicato:** Lunedì 5 Dicembre 2011

«Un gran successo **le tre conferenze della stagione autunnale presso il “centro di meditazione profonda”** dei **Ricostruttori di Gornate Olona** alle quali hanno partecipato in totale circa 500 persone». È la soddisfazione dell’associazione I ricostruttori di Gornate che hanno organizzato le serate proposte alla cittadinanza: «La prima è stata dedicata al tema della felicità. Essere felici è la più grande aspirazione umana. **Cosa ci impedisce di realizzarci pienamente? Perché è così difficile amare noi stessi, gli altri, la vita?** È possibile liberarsi dai condizionamenti che ci irretiscono, ci opprimono e ci impediscono di contattare la nostra vera natura, di diventare noi stessi? Uomini finalmente liberi, creativi, autentici e capaci di amare? Quali sono le forze, dentro e fuori di noi, che impediscono il cambiamento? A queste domande ha risposto Gianluca Minella formatore e facilitatore che si occupa di formazione e comunicazione nella conferenza di apertura. Una conferenza leggera, **divertente e piena di spunti pratici** da calare nella dimensione quotidiana di ognuno di noi».

«La seconda e terza **serata è stata dedicata al tema dell’alimentazione** – proseguono i ricostruttori -. Una buona o una cattiva alimentazione fanno la differenza tra stato di salute o stato di malattia. L’ingestione di cibi, la loro digestione, lo smaltimento delle scorie dei processi di assimilazione sono le attività più importanti per garantire la nostra salute. Il relatore Sergio Chiesa ci ha presentato la nutrizione come **la scienza che collega l’alimentazione alla salute dell’uomo**, ci ha fatto vedere come sia importante correggere le abitudini alimentari che ci danneggiano, dandoci indicazioni semplici e pratiche da adottare quotidianamente. Nel suo intervento il Dott. Giordano ha voluto presentare l’evento malattia togliendo l’accezione negativa che normalmente viene data a questo termine. Ha esordito asserendo che quando ci riferiamo alla malattia, ci avviciniamo a **“qualcosa di misterioso”** che difficilmente siamo in grado di capire».

L’associazione comunica che il programma delle attività del primo semestre 2012 sarà disponibile da gennaio 2012 sul sito [www.iricostruttori.it](http://www.iricostruttori.it)

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it