

# IL RITMO COME FONTE DI BENESSERE: *La salute come equilibrio tra infiammazione e sclerosi*



Venerdì **1 FEBBRAIO 2019**

*Il battito cardiaco, il respiro e il  
ritmo circadiano*

dott.ssa Elena **ZAINO**



Venerdì **15 FEBBRAIO 2019**

*L'infanzia come manifestazione  
dell'entusiasmo e delle patologie  
infiammatorie*

dott. Elio **D'ANNUNZIO**



Venerdì **1 MARZO 2019**

*L'età di mezzo: come trovare  
il giusto tempo nella frenesia  
quotidiana*

dott.ssa Silvana **LEO**



Venerdì **15 MARZO 2019**

*La saggezza dell'età avanzata  
per contenere i rischi connessi  
alla sclerosi*

dott. Francesco **FORCELLINI**

**Orario degli incontri: 20.45-22.30**

**Aperto a tutti con contributo spese al Centro 5€  
e libera donazione al relatore**

# IL RITMO COME FONTE DI BENESSERE: *La salute come equilibrio tra infiammazione e sclerosi*

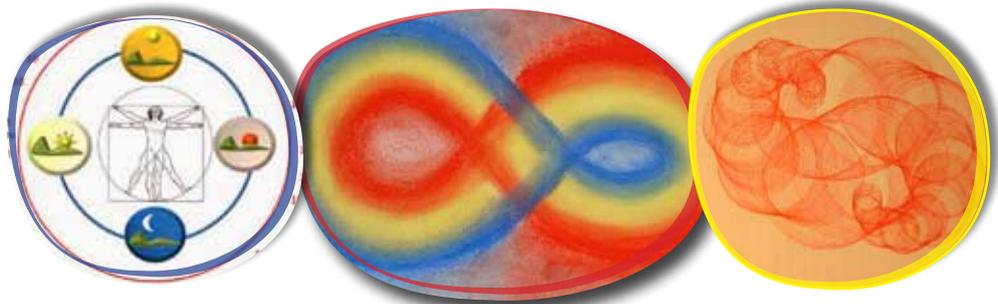
a cura di **Elena ZAINO** con  
**Elio D'ANNUNZIO**, **Silvana LEO**,  
**Francesco FORCELLINI**

**Alla domanda su che cosa fosse la vita** Rudolf Steiner rispose: «*Studia il RITMO, perché il ritmo porta la vita*».

L'uomo vive immerso nel ritmo e il ritmo è costituito da un alternarsi tra due polarità, come un pendolo che oscilla fra i due estremi; così si esplicano il nostro ritmo sonno-veglia, il ritmo circadiano, la variazione della temperatura corporea, il battito cardiaco e il respiro.

«*Nel respiro ci sono due grazie; respirare l'aria e di lei liberarsi. L'una costringe e l'altra rinfresca, così mirabilmente la vita si mischia. Ringrazia Dio quando ti preme e ringrazialo quando ti lascia*». (Goethe)

La nostra società frenetica ci porta spesso fuori ritmo indebolendo le nostre forze vitali che risultano essere un equilibrio dinamico tra stati di infiammazione o di calore e stati di sclerosi o raffreddamento.



**Aperto a tutti con contributo spese al Centro 5€  
e libera donazione al relatore**