



LA FORTEZZA DELLE IDEE

IL CASTELLO DI DARANY - ALCHEMIA del BUON CIBO





LA FORTEZZA DELLE IDEE

"L'ARTE DEL CASTELLO"

È la persona che fa la differenza

Il **Castello di Darany**, ha creato una dimora dove all'interno delle sue mura, gli ospiti si sentono protetti e rigenerati dalla stanchezza dei problemi quotidiani e dai ritmi invasivi della vita urbana. Una baita di montagna avvolta da un incantesimo che le permette di trasformarsi viaggiando nello spazio e nel tempo. Un luogo dove riscoprire il piacere del dialogo, la dolcezza di alcuni riti come condividere la tavola o accendere le candele all'imbrunire. Imparare ad ascoltare parole, musica e i suoni della natura.

Il **Castello di Darany** è anche una fortezza dove regna l'antico vincolo della sacra parola, un agora perfetta per degli incontri d'affari o per sigillare promesse. All'interno del **Castello di Darany** si potrà convalidare e depositare uno scritto che avrà valore legale.

Ultima magia di questo luogo incantato il **Castello di Darany**, diventa anche rifugio didattico, un luogo dove affinare le proprie tecniche e interiorizzare i propri stili. Assistere ad esperienze inedite ed essere pionieri di percorsi mai sperimentati prima. Un gruppo ristrettissimo di persone potranno imparare l'arte di alcune discipline, vivendo a stretto contatto con il loro maestro inseriti in un contesto di meditazione e raccoglimento, di rispetto e disciplina ma allo stesso tempo mettere direttamente in pratica ciò che gli viene insegnato attraverso un'esperienza vissuta nel tempo reale senza i filtri dell'intossicazione virtuale.

Il team del **Castello di Darany**, costituito da Darany Melzi, Dott. Vito Traversa Nutrizionista ad indirizzo Fisiopatologico, Chinesiologo, terapista della Riabilitazione Fisica e Strumentale e Andrea Bonalumi responsabile della comunicazione.

Il progetto è patrocinato dal **Castello di Darany** e dalla **GP Events & Luxury Services** per educare sportivi, vegetariani o vegani, persone con particolari intolleranze o chi volesse semplicemente ritrovare una forma fisica, a una corretta e bilanciata alimentazione.



Il Castello di Darany

Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596

www.ilcastellodidarany.com



L'ALCHIMIA DEL BUON CIBO

***"Fai colazione come un re, pranzo come un principe e cena come un povero".
(Daisie Adelle Davis)***

Una delle più belle frasi che aleggiavano durante il periodo universitario era: "noi siamo ciò che mangiamo".

Ciò significa che in mezzo a tutto l'inquinamento atmosferico e alimentare in cui viviamo, noi siamo masse vaganti di sostanze intossicate. Infatti ciò di cui ci cibiamo lo vediamo come qualcosa che deve soddisfare un'esigenza: "la fame", senza realizzare che stiamo introducendo delle sostanze biochimiche che sono alla base sia delle strutture di sostegno del nostro corpo, come muscoli, scheletro e organi, sia delle sostanze chimiche stesse che servono come energia, neurotrasmissione ed altro.

Attraverso una corretta alimentazione mirata e combinata, possiamo migliorare la qualità delle nostre fibre muscolari sino al punto da prevenire, o ridurre l'incidenza di traumi muscolo scheletrici. Migliorare la trasmissione neuro muscolare e propriocettiva, indispensabili per la coordinazione motoria e per la prontezza dei riflessi, meccanismi indispensabili per chi pratica sport.

VITO TRAVERSA

Nutrizionista

Vito Traversa, nutrizionista ad indirizzo fisio-patologico, Chinesiologo e Terapista della riabilitazione fisica e strumentale, il Dottor Vito Traversa è impegnato nello studio di grani ritrovati e nella ricerca di combinazioni alimentari che abbiano una corrispondenza genetica con il nostro DNA.

Collabora con riviste nazionali del settore alimentare (Bio, Dimensione Benessere) e con blog (Mamma prêt-à-porter) approfondendo temi legati alla nutrizione di adulti e bambini. Consulente esterno, per le aziende del settore alimentare, nell'ambito della qualità e della formulazione dei prodotti, e selezionatore, con severi criteri, di aziende di allevamento e produzione nel settore bio.

La missione del Dottor V è quella di divulgare una coscienza alimentare che porti il consumatore ad una autodifesa in grado di sopportare gli attacchi delle manipolazioni industriali.



Il Castello di Darany
Frazione Gratillon 7- Saint Nicolas (Ao)

GP Events & Luxury Services SA - via Giacometti, 1 | cp-6900 Lugano (Svizzera) - P.iva: CHE-383142596
www.ilcastellodidarany.com



SMARTWEEK "L'Alchimia del Buon Cibo"

Programma generale

- La funzione e carenza degli zuccheri
- La funzione dei grassi
- La funzione delle proteine
- La funzione delle vitamine
- I minerali
- L'acqua
- Le combinazioni alimentari
- Selezione e difesa alimentare "L'alimento come cura e prevenzione"
- Il DNA e gli alimenti
- Metodi di preparazione in cucina e modalità di cottura con lo chef

I corsi saranno suddivisi in categorie

- Nutrizione dello sportivo*
- Nutrizione preventiva alle allergie e intolleranze*
- Nutrizione preventiva alla gestione delle patologie*
- Nutrizione preventiva per la salute ed il benessere*
- Nutrizione del vegetariano o vegano*

*Il corso sarà strutturato in base alle esigenze degli ospiti

Il Tempio del Benessere

Due pomeriggi accompagnati dal nostro Care Trainer con massaggi ed essenze personalizzate

Durata

1 settimana

Iscritti

per un minimo di 4 e di 6 iscritti

Costo

2000,00 euro a persona

per informazioni:

benedetta@ilcastellodidarany.com | info@gp-lux.eu