Newsletter
OTTOBRE NOVEMBRE 2019

TerraSole
ERBORISTERIA • OMEOPATIA • ALIMENTI BIOLOGICI
DAL 1992 NEGOZIO BIO SPECIALIZZATO

NUOVO PROGRAMMA

SPECIALE GYMNASIUM

Centro di Educazione del Corpo e della Mente.

VISITA IL SITO
www.gymnasiumterraesole.it

TERRA E SOLE IL PRIMO NEGOZIO BIO CERTIFICATO IN EUROPA

Seguici su facebook e Instagram

Via Bramante 7/a - 47923 RIMINI Tel. **0541 783449 Cell. 329 9149193** www.terraesole.it - info@terraesole.it
Aperto tutti i giorni dalle ore 8:00 alle 20:00 - Martedì dalle ore 8:00 alle 13:00 - Domenica chiuso

SPECIALE PROMOZIONI

Ancora più convenienza in negozio!

Oltre alle promo mensili, nuovi sconti giornalieri e settimanali su tanti prodotti.
...Quindi occhio ai prezzi!

OFFERTE IN CUCINA

Tutti i giorni dalle ore 19 alle 20
sconti del 20%
su tutti i piatti della cucina

Esclusi piada e cassoni.

La Cucina di TerreSole
cibi biologici cucinati per voi

Educare il Corpo e la Mente

Sono tante le cose che distinguono Terra e Sole dalle altre attività che si occupano di alimentazione biologica e salute. Ma ce n'è una in particolare che fa la vera differenza: il Gymnasium. Forse è la meno nota fra le nostre attività, ma è qui che abbiamo le nostre radici, il nostro DNA, quello che ci rappresenta di più.

A volte è difficile spiegare di cosa si tratta: un negozio è un negozio, un ristorante è un ristorante, ma nel caso del Gymnasium come potremmo definirlo? Una palestra per accogliere attività come lo Yoga, il Tai Chi, la Bioginnastica? Oppure una sala per Conferenze, Seminari, Corsi di Formazione? Oppure ancora degli studi che ospitano Naturopati e Bioterapisti? Togliete pure i punti interrogativi, perchè il Gymnasium è tutto questo, insieme: **educazione del corpo e della mente**.

Antonella da bambina sognava di fare la maestra, insegnare, educare; ed è proprio quello che ha sempre fatto, non fra i banchi di una scuola elementare, ma al banco dell'erboristeria ogni giorno e promuovendo ed organizzando queste numerose attività di formazione che abbracciano ogni momento della nostra vita, per uno stile di vita naturale, dove c'è l'alimentazione, la salute del corpo e della mente.

Come ogni anno ad ottobre ripartono i corsi e tutte le attività di formazione ed informazione del Gymnasium, di cui riportiamo il programma in queste pagine.

Parlando di Gymnasium non possiamo non mandare un caldo abbraccio a **Monica**, per tanti anni al fianco di Antonella nella organizzazione delle attività e nella promozione e gestione delle conferenze. Oggi vive le difficoltà, dovute al suo stato di salute, che le rendono difficili alcune funzioni vitali.

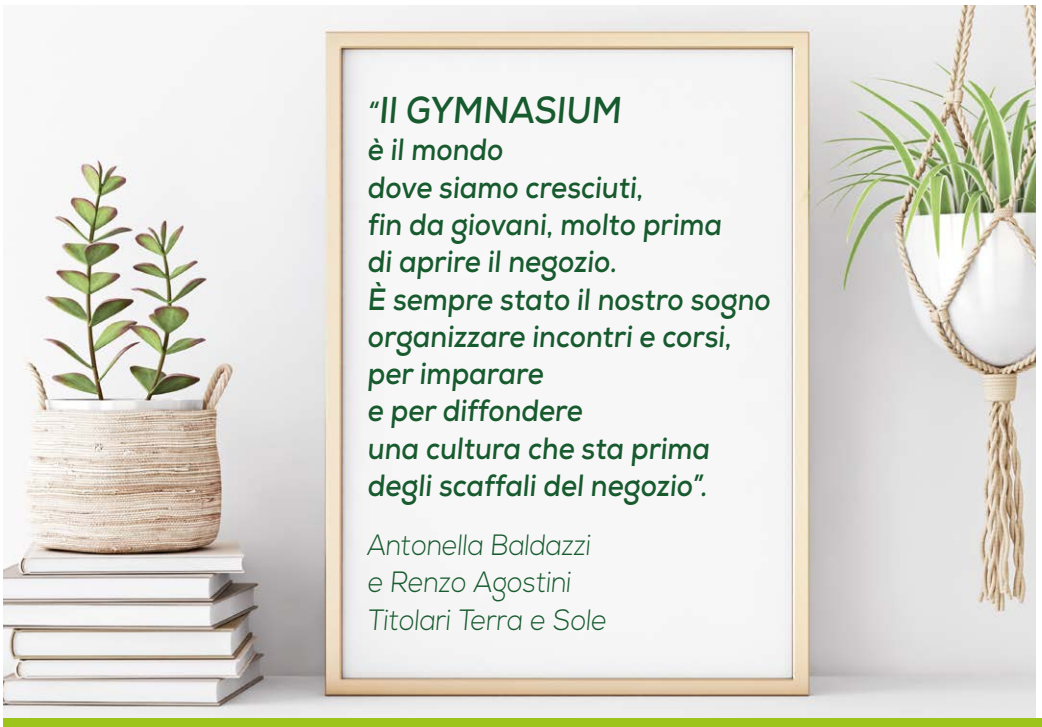
Ma la malattia non le ha tolto la passione; vedi i suoi occhi brillare e la sua voglia di vivere e lottare, sempre più difficile da trovare in persone che, in teoria, sono in salute. Giorni fa eravamo insieme e cercavamo di comunicare le preoccupazioni sul clima e la difficoltà di coinvolgere la gente anche su questioni minime, come la raccolta differenziata. Ma lei ha preso il tablet (visto che ha difficoltà nel linguaggio) ed ha scritto: "Ma noi non molliamo, teniamo botta!".

Ecco, crediamo che il suo invito a non mollare, a mettersi in gioco (perchè non chiede a noi di non mollare, ma si mette dentro l'impegno, con un noi che la coinvolge pienamente), deve arrivare a tutti quelli che hanno a cuore l'umanità e il suo ambiente, per continuare a fare informazione, a rendere consapevoli, ad insegnare azioni positive, ad aver cura del proprio corpo, ad immaginare un essere umano fatto di carne, ossa e spirito, che attraversa dimensioni spesso ancora sconosciute e su cui vale molto la pena di riflettere e di studiare.

Noi non molliamo, ma vi chiediamo di fare altrettanto, dando il vostro contributo fatto di partecipazione e di comunicazione, affinchè sempre più persone possano beneficiare dei tanti momenti di formazione che anche quest'anno andremo a proporre.

Grazie a tutti.

Terræ Sole



TerraeSole GYMNASIUM
Centro di Educazione del Corpo e della Mente

BENESSERE • STILI DI VITA • FORMAZIONE
Via Melozzo da Forlì, 6 - 47923 RIMINI
www.gymnasiumterraesole.it

CONFERENZE • CORSI • SEMINARI • WORKSHOP • TERAPISTI
Affitto SALA e STUDI

TERAPISTI GYMNASIUM
PROFESSIONISTI DEL BENESSERE
Il Benessere dei Nostri Giorni

"Il Benessere Fisico e Mentale, può fare miracoli, ed essere l'elisir di una lunga giovinezza"

All'interno di TerraeSole GYMNASIUM - Centro di Educazione del Corpo e della Mente – lavorano Naturopati e Operatori Olistici qualificati che svolgono consulenze e trattamenti volti a prevenire e mantenere lo stato di buona salute.
Le discipline olistiche agiscono per riportare in assetto l'interazione dei sistemi corpo mente spirito, recuperando l'equilibrio perso.
In caso di disequilibrio e malattia i Terapisti qualificati nelle Discipline Terapeutiche collaborano anche con il nostro Poliambulatorio Medico TerraeSole.

Consulta i nostri Terapisti e Operatori Olistici per:

- **Consulenze Naturopatiche**
- **Stili di Vita, corretta Alimentazione**
- **Tecniche antistress**
- **Tecniche di Massaggio**
- **Tecniche Energetiche**
- **Rimedi Vibrazionali (Essenze Floreali)**
- **Movimento Olistico: Qi Gong, TaijiQuan, Yoga, Bioginnastica, Psicomotricità,...**

CONSULTA L'ELENCO COMPLETO DEI TERAPISTI SU
www.gymnasiumterraesole.it
Oppure richiedi la Brochure Gymnasium
con l'elenco di tutti i Terapisti.

EVENTO ORGANIZZATO DA
TERRA E SOLE E ASSOCIAZIONE IL RICHIAMO
Presso Sala Gymnasium - Ingresso Libero

Giornata Internazionale contro la violenza sulle donne.

"E INVECE L'HO FATTO! IL CORAGGIO DI SCEGLIERE"

Lunedì 25 Novembre ore 21:00

Si tratta di una serata in cui attraverso la riflessione e varie forme di espressione artistica – teatro, poesia, scultura, pittura... - si dà spazio a testimonianze dirette e indirette di persone che hanno vissuto in prima persona episodi di violenza o che supportano le donne che vivono tali esperienze. Scopo dell'appuntamento è soprattutto quello di comunicare che è possibile trasformare la rabbia e il dolore di chi ha subito (direttamente o indirettamente) violenza, in una scelta coraggiosa e consapevole, come quella di affidare la propria rinascita e crescita al libero sfogo della propria sensibilità artistica.
Il conduttore della serata sarà Gianfranco Miro Gori.

Alla base di chi ha ideato questo progetto c'è il frutto di anni di lavoro sull'ascolto, nonché una personale esperienza diretta: Catia Massari per Associazione Il Richiamo e Antonella Baldazzi per Gymnasium TerraeSole.
Parteciperanno artisti e personalità (poeti, scrittori, attori...): il programma definitivo verrà pubblicato sul sito del Gymnasium qualche settimana prima dell'iniziativa.

CORSO ANNUALE
DI YOGA

Dalla stabilità della Terra alla leggerezza dell'Aria.
Dalla profondità dell'acqua alla potenza del Fuoco.
Uno Yoga in armonia con gli Elementi.

•Tecniche di Yoga posturale • Yoga del respiro • Yoga in sequenze • Tecniche di Yoga della potenza • Le diverse strade della Meditazione: una pratica dalle mille virtù

Corsi mono e bisettimanali, programma annuale
MATTINO: martedì e giovedì dalle ore 9.30 alle 10.45
PRE SERALE: mercoledì dalle 18.15 alle 19.30

Lezioni individuali il lunedì su appuntamento

Tenuto da: Patrizia Leonardi *Insegnante di Yoga diplomata, con lunga esperienza. Specializzata in Yogaterapia, Yoga posturale, tecniche di rilassamento profondo e meditazione guidata.*

Per info e iscrizioni 368 3428962

CORSO ANNUALE
DI YOGA DINAMICO

Un Corso disegnato con metodo riconosciuto a livello internazionale, per lavorare con tutto il corpo e la mente in sinergia. È una combinazione integrata di vari stili. Bikram/ Hot yoga, Hatha, Power e Vinyasa yoga,Yin Yoga e Core Training e offre picchi di fitness, rafforzamento, flessibilità e rilassamento.
Benefici: rafforzamento del busto e postura schiena, forza, tonificazione muscolare, grazia e flessibilità, espressione profonda di sé, de-stress, detox, miglioramento umore, energia, vitalità.

Insegnante Miriam Giudici *Insegnante qualificata a livello internazionale.*

Mercoledi ore 13,00-14,00 • Giovedi 18,30-19,30
Martedi 20,00-21,00

Info e iscrizioni: Miriam Giudici 333 9571138

www.ondeyoga.com

CORSO ANNUALE
CORSO INTEGRATO DI QIGONG E TAIJIQUAN TERAPEUTICO
(Ginnastica Medica Cinese)

Tutti i Lunedì dalle ore 9,30 alle ore 10,30
Prima lezione gratuita

Tenuto da: **Claudio Romoli** *Maestro di Qi Gong e Taijiquan, diplomato in Medicina Tradizionale Cinese.*

Per info e iscrizioni: 335 5494853

CORSO ANNUALE
PSICOMOTRICITÀ
Emozioni in Movimento - Bambini 3/9 anni

L'attività psicomotoria consente di mettere in moto contemporaneamente corpo, emozioni e pensieri in maniera fluida.L'attività che proponiamo ha l'obiettivo di mettere in condizione i bambini dai 3 ai 9 anni, di fare esperienze motorie che li accompagnino nella loro crescita. **PRINCIPI EDUCATIVI:** Ogni bambino, partendo dalla propria motivazione, farà il proprio processo di apprendimento.
DURATA E TEMPI: 10 incontri, della durata di 50 minuti, a cadenza settimanale

Psicomotriciste: Silvia Betti e Petra Novara *(formate all'I.F.R.A. di Bologna con Metodo B. Aucouturier)*

Per info e iscrizioni:
Silvia 338 8000826 - Petra 335 5929134

CORSO ANNUALE
DI GINNASTICA DOLCE
METODO FELDENKRAIS ASS.NE AISM
(Ass.ne Italiana Sclerosi Multipla Onlus)

Il corsco è rivolto unicamente a persone con sclerosi multipla. **Giampiero Tura** *insegnante qualificato Metodo Feldenkrais*

Martedi 18,30-19,30

Per info e iscrizioni: Giampero 328 1871356

CORSO ANNUALE
BIOGINNASTICA®

La Bioginnastica® è una metodologia di lavoro sul corpo che permette di ritrovare, in modo semplice ed efficace, il riequilibrio posturale e il benessere globale psicofisico delle persone.
Insegnante Claudia Costella Operatrice di Bioginnastica

Lunedi ore 20,00-21,00 / Martedì ore 13,00-14,00

Per info, iscrizioni e costi: Claudia 349 5111040

ACCADEMIA BIENNALE
DI ALTA FORMAZIONE IN KINESIOLOGIA EMOZIONALE QUANTICA®

Il programma dell'accademia propone un piano didattico altamente qualificato per preparare i futuri operatori k.E.Q.® ad esercitare al meglio questa professione. Ogni docente mette a disposizione degli allievi la sua esperienza e competenza specifica, inserita in uno schema didattico integrato e coordinato per una preparazione completa e interdisciplinare nel campo della kinesiologia emozionale. L'accademia è aperta a medici, psicologici, osteopati e terapeuti.
Durata: 6 week-end all'anno, prevede un esame finale e rilascia relativo attestato di operatore qualificato e certificato k.E.Q.® - Primo week-end del nuovo anno accademico: gennaio 2020
Docente: Chiara Zambianchi, *naturopata, kinesiologa, iridologa, consulente legale per operatori del benessere, ideatrice del metodo k.E.Q.®*

Programma e iscrizioni: www.kinesiologiaequantica.com

Per info: segreteria@kinesiologiaequantica.com

SEMINARIO
ENNEAGRAMMA
Mappa per un cammino di Crescita

Modulo A
Sabato 30 Novembre 9.30/18.30
Domenica 1 Dicembre 9.30/18.00

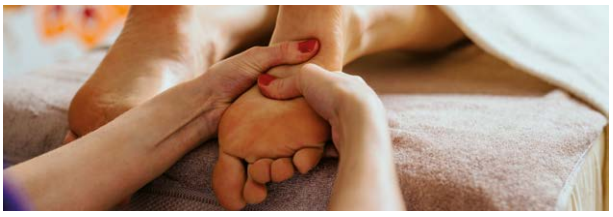
Modulo B
Sabato 18 Gennaio 9.30/18.30
Domenica 19 Gennaio 9.30/18.00

Tenuto da: **Marta Molinotti e Annamaria Squarciapino**, *A.I.E Associazione Italiana Enneagramma*

Info e prenotazioni: Manuela 335 28 0169
celli.manu@gmail.com

CORSO AMATORIALE
TEORICO/PRATICO
REFLESSOLOGIA DEL PIEDE
METODO ZU

Sabato 9 - Domenica 10 Novembre
Sabato 7 - Domenica 8 Dicembre



La finalità del corso è quella di Educare le persone alla conoscenza di se stessi attraverso i propri piedi, utilizzando questa pratica come metodo antalgico nel quotidiano per se stessi e per i familiari. Nel corso saranno identificate e massaggiate le aree riflesse sensibili degli organi principali. La didattica, seppur con finalità amatoriale, è la stessa del corso professionale - Si massaggia e si è massaggiati.

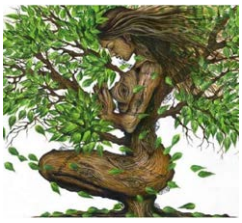
Docente: Carla Aurora Panciroli, *Diplomata nel 1984 presso lo Zu center di Milano con il Maestro Lao Zu Baldassarre e all'Istituto Naturale di Urbino.*

Dalle ore 9,30 alle 17,30 con pausa pranzo

Il corso è a numero chiuso.
È previsto in seguito un ulteriore incontro di pratica facoltativo - Al termine del corso sarà rilasciato un attestato di partecipazione.

Info, iscrizioni e costi:
Carla Aurora Panciroli 3478578931

CORSO
LE COSTELLAZIONI FAMILIARI



Mercoledì 23 Ottobre
Mercoledì 13 Novembre
Mercoledì 4 Dicembre

Condotte dalla Dott.ssa Cristina Macchiavelli
Farmacista, specializzata in Omeopatia Floriterapia in formazione presso la Hellinger® Schule

Info e prenotazioni: 339.33.51.059
info@ifioridellanima.com

WORKSHOP
TRA NATURA E COSMO:
il simbolo come via di conoscenza e trasformazione

Domenica 20 ottobre
9.30-13.00 / 14.30-18.00

Seminario teorico-pratico condotto da:
Adriana Arlotti, *naturopata e Biocostellatrice*
Patrizia Leonardi, *ricercatrice, insegnante di Yoga e Meditazione*

Programma:
• I 4 Elementi in Natura e la corrispondenza con i 4 Centri Energetici primari.
• Riconoscere il proprio elemento di appartenenza, una sorgente di forza vitale a cui attingere.
• Passi di trasmutazione: per riconnettersi e per riprogrammare.

il seminario è a numero chiuso. **Info e iscrizioni:**
Patrizia 368 3428962 - Adriana 348 5833967

SEMINARIO
I MAESTRI INVISIBILI
(da una teoria di Igor Sibaldi)

Sabato 16 novembre
9.30-13.00 / 14.30-18.00

Come incontrare i tuoi spiriti guida. **Corso teorico-pratico**. Tutto il percorso base . (La pratica viene proposta in piccolo gruppo. I partecipanti saranno seguiti personalmente). "Molti li chiamano Spiriti Guida, altri Angeli. In realtà si tratta di una zona speciale della nostra mente, nella quale non valgono le regole temporali e spaziali a cui siamo abituati".

Il seminario è condotto da Patrizia Leonardi, *ricercatrice, insegnante abilitata del metodo Maestri Invisibili.*

Info e iscrizioni: Patrizia 368 3428962
patriziamarty@gmail.com

WORKSHOP
INTRODUZIONE ALL'ANGELOLOGIA ANTICA

Sabato 14 DICEMBRE - dalle 15.00 alle 18.00

Angeli come simboli: la tradizione egiziana-ebraica.
Un'antichissima psicologia del profondo.
Un'affascinante teoria del destino: come utilizzarla nella vita pratica. Un viaggio per ricercatori intuitivi. Pronti a scoprire, apprendere, stupirsi.

I laboratori sono tenuti da Patrizia Leonardi, *ricercatrice, studiosa di angelologia e tradizioni della mistica occidentale, insegnante di Yoga e meditazione.*

Info e iscrizioni: Patrizia 368 3428962
patriziamarty@gmail.com

CONFERENZE - INCONTRI GRATUITI
SALA GYMNASIUM

"ROBE DA MATTI"
PSICOLOGIA PER TUTTI

INCONTRI GRATUITI

Un intero meso dedicato alla promozione del benessere e alla prevenzione del disagio psicologico. Psicologi e Psicoterapeuti tratteranno argomenti di salute psicologica per risolvere problemi e per migliorare la qualità di vita.

Organizzato da PsicoSfere
con il Patrocinio del Comune di Rimini
presso Sala Gymnasium

10 Ottobre ore 21.00
Miti, Trappole e Inganni affettivi,
se fa male non è amore.

12 Ottobre ore 16.30
Piaceri e amoriu tossici:
le diverse forme della dipendenza.

15 Ottobre ore 21.00
Il potere dell'inconscio per trasformare
la propria realtà.

17 Ottobre ore 21.00
Affamati di emozioni.

18 Ottobre ore 21.00
Somatizzazioni: la voce emotiva del corpo.
Un viaggio per scoprire l'importanza delle emozioni
nella salute dell'individuo.

24 Ottobre ore 21.00
Ansia, panico, fobie: un dono per una vita ricca di
significati.

29 Ottobre ore 21.00
Self Compassion. Sapersi accogliere, ascoltare e amare
in ogni circostanza per liberarsi dalla sofferenza e
ritrovare l'armonia con sé stessi.

PROGRAMMA COMPLETO www.psicosfere.it
Per info: 333 9135406

REFLESSOLOGIA ZU

Mercoledì 16 ottobre - ore 21

INCONTRO CONOSCITIVO GRATUITO
PRESENTAZIONE CORSO AMATORIALE

Reflessologia del piede zu e diagnostica riflessa:
Ogni callo ha il suo messaggio.

A cura di carla **Aurora Panciroli**, *Reflessologa Zu dal 1984.*

Il Piede è lo specchio della nostra salute. Ogni sua alterazione, rispetto ad un Piede ideale, informa di uno squilibrio psico-fisico. La Reflessologia ZU interpreta ogni Segno del Piede, e aiuta a comprendere le disarmonie della persona. Il nostro corpo ha la Divina capacità di Autoregolarsi e di Autorigenerarsi, la Reflessologia ZU ne è il tramite. Provare per credere!

Per info: Carla Aurora Panciroli 3478578931

PERCORSO FEMMINILE
"IL TEMPIO DELLE DONNE"

TENDA ROSSA EMILIA ROMAGNA PRESENTA
IL PROGETTO "ESSERE DONNA"

Venerdì 25 Ottobre ore 21,00

PRESENTAZIONE GRATUITA

Presenterà i vari percorsi **Catia Massari** *MM3, Custode del Mantra Madre, Consulente di Medicina Integrale, Master Reiky Teacher, Operatrice Fertily Massage, Docente della Scuola EIDOS Alta Formazione di medicina energetica, Armonizzatrice sonora.*

In questi tempi così confusi noi di Tenda Rossa Emilia Romagna sentiamo il bisogno di esprimere il nostro pensiero attraverso dei cerchi al femminile, senza escludere la partecipazione degli uomini, invitati a portare la loro testimonianza e il loro pensiero.
Vogliamo così creare momenti di condivisione e di divulgazione, attraverso workshop, laboratori, performance teatrali, serate di lettura, viaggi all'Italia e all'estero, pittura, eventi pubblici...
L'idea di usare la propria creatività, per influenzare con la bellezza, questi tempi così confusi e pieni di contraddizioni.

Durante la serata verrà distribuito il materiale con i vari appuntamenti e informazioni sul progetto che si terrà a Gymnasium.

Per info: cell. 333 5250027 - ilrichiamo4@gmail.com

SEX TERAPY E
CYBER PORNOGRAFIA

Martedi 22 ottobre - ore 21

CONFERENZA GRATUITA

Il dr Luca Miotto psicologo-psicoterapeuta, illustrerà nuove forme del trattamento compulsivo sessuale e metodi per far fronte all'abbassamento del desiderio sessuale di coppia e individuale.
Il focus verrà centrato su nuove forme di terapia di gruppo e relativi benefici che si possono raggiungere nel lavoro collettivo. Inoltre verrà trattata la tematica della cyber-porn addiction, ovvero la dipendenza da pornografia on-line; definita come una ricerca compulsiva di appagamento sessuale tramite la fruizione di materiale pornografico on-line (immagini e video) e la comunicazione attraverso chat erotiche.

Dr. Luca Miotto, *psicologo-psicoterapeuta-criminologo, specializzato in psicosomatica. Esperto nello studio delle dipendenze che nascono dal Cyberspazio, autore del libro "Noi Cretini Dell'Aspettativa".*

Per info e prenotazioni chiamare il 339 3399858
oppure inviare mail a: psycho1658@gmail.com

TerraSole
POLIAMBULATORIO
Medicine della Salute e del Benessere

Direttore Sanitario Dott. Loris Betti
Direttore Scientifico Dott. Marco Brancaleoni
Aut. San. n. 288961 del 17/11/2017

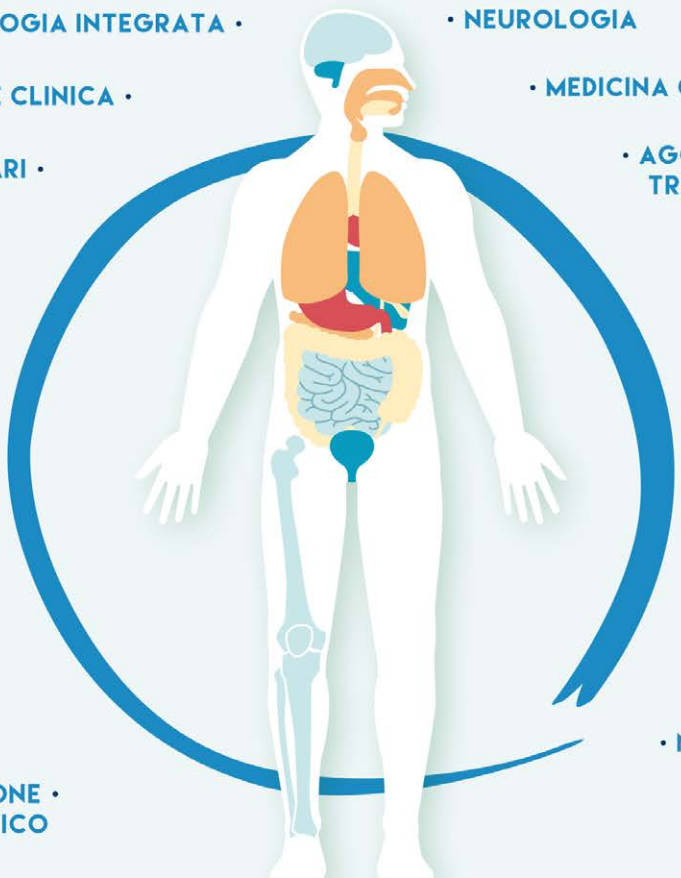
I NOSTRI SERVIZI

- VISITE SPECIALISTICHE
- DIAGNOSTICA STRUMENTALE
- CENTRO DELLA NUTRIZIONE
- ESAMI DI LABORATORIO
- MINERALOGRAMMA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI

I prelievi si effettuano il martedì ed il sabato dalle ore 7,30 alle 10,00 senza prenotazione.

Rimini via Melozzo da Forlì, 6
tel. 0541/1613451
cell. 391/1714944

VISITE SPECIALISTICHE



- CARDIOLOGIA
- ONCOLOGIA INTEGRATA
- NUTRIZIONE CLINICA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- BIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE
- PEDIATRIA OMEOPATICA E OMOTOSSICOLOGIA
- LOGOPEDIA
- OTORINOLARINGOIATRIA E AUDIOLOGIA
- DERMATOLOGIA
- GINECOLOGIA
- GINECOLOGIA · OSTETRICIA · MORFOLOGICA
- RIABILITAZIONE DEL PAVIMENTO PELVICO
- PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA
- NEUROLOGIA
- MEDICINA OMEOPATICA
- AGOPUNTURA E MEDICINA TRADIZIONALE CINESE
- CHIRURGIA BARIATRICA
- CHIRURGIA PAVIMENTO PELVICO
- FISIATRIA E MEDICINA RIABILITATIVA
- TERAPIA DEL DOLORE
- FISIOTERAPIA OSTEOPATIA
- ORTOPEDIA E TRAUMATOLOGIA
- NEURALTERAPIA

TerraSole
POLIAMBULATORIO
Medicine della Salute e del Benessere

...E se le Terme fossero al Poliambulatorio Terra e Sole?

Conosciamo molto bene i benefici che un trattamento termale può avere sulla nostra salute: bronchite, asma, rinite, faringite, sinusite, e più in generale tutte le patologie che interessano le vie respiratorie, possono essere trattate con le inalazioni o gli aerosol termali.

Di solito, per ottenere qualche beneficio, dobbiamo sopportare il sacrificio della distanza dal centro termale o lunghe liste d'attesa, e questo moltiplicato per i giorni necessari affinchè il ciclo di inalazioni possa produrre l'effetto sperato. E magari siamo costretti anche a sottoporre noi, o i nostri bimbi, anche ad un ciclo di aerosol.

Oggi, al Poliambulatorio Terra e Sole, con i trattamenti termali SALIDRA, è possibile affrontare efficacemente le patologie respiratorie più comuni scegliendo comodamente gli orari ed il giorno in cui farlo, in un ambiente più accogliente e con il vantaggio di accorciare ancor di più i tempi di cura.

Perché?
Perché SALIDRA è un dispositivo medico che, in un'unica applicazione, effettua inalazione ed aerosol, senza pausa tra le due fasi. Utilizza infatti acqua minerale sulfurea delle Terme di Tabiano, imbottigliata alla sorgente, che mantiene quindi inalterate le caratteristiche fisiche, chimiche e gassose fino al momento dell'utilizzo.

salidra
BENESSERE NATURALE, VICINO A TE

Contatta il Poliambulatorio Terra e Sole
per chiedere informazioni sui nostri trattamenti, e sulle Promozioni che abbiamo creato per te:
tel. 0541/1613451
cell. 391/1714944
info@poliambulatorioterraesole.it
Oppure vieni direttamente a trovarci
in via Melozzo da Forlì, 6 - Rimini

Le Ricette della Nostra Cucina

RISOTTO ALLA ZUCCA
(PER 4 PORZIONI)

INGREDIENTI
- 500 g di Zucca Delica
- 250 g di Riso Vialone Nano Semintegrale
- 100 ml Vino Bianco
- Prezzemolo q.b.
- 100 ml Olio evo
- Sale q.b.

- 2 litri di Brodo vegetale (ingredienti):
- 2 Cipolle dorate
- 2 Carota
- 2 coste di Sedano
- 5 Chiodi di Garofano
- Olio Evo q.b.
- Sale q.b

PROCEDIMENTO:
Per ottenere un buon risotto bisogna preparare un buon brodo: in una pentola tostare sedano, carota e cipolla, quindi aggiungere acqua, olio, sale, chiodi di garofano e portare tutto a bollore.
Nel frattempo pulire la zucca; lavarla con l'apposita spazzola, dividerla a metà e togliere i semi (per il risotto si consiglia di togliere anche la buccia); tagliare a cubetti la zucca e condire con sale, olio evo, erbe aromatiche (a piacere). Adagiare il tutto in una teglia da forno, e infornare a 180° C per 20 minuti.
Una volta cotta frullare con l'aiuto di un mixer fino ad ottenere una purea.
A questo punto versare nella padella l'olio evo e quando è già calda aggiungere la cipolla e fare dorare; quindi aggiungere il riso (dopo averlo lavato e scolato) e tostarlo per bene per qualche minuto; sfumare con il vino bianco. Procedere con la cottura del riso aggiungendo il brodo caldo precedentemente preparato: un mestolo alla volta fino alla cottura del riso (di solito occorrono circa 30 minuti).
Terminata la cottura aggiungere la crema di zucca, il prezzemolo tritato, aggiustare il sale e mantecare con un filo di olio evo. Lasciare rapprendere un minuto prima di impiattare e gustare.

Marco Godino

TIRAMISÙ VEG
(PER 4 PORZIONI)

INGREDIENTI PAN DI SPAGNA CACAO
- 120 g di Farina di Grani Antichi di Romagna
- 70 g di Zucchero di Canna
- 10 g di Cacao
- Lievito per dolci ½ bustina
- 90 ml Bevanda di Soia
- 35 ml Olio di Semi di Girasole
- Vaniglia e scorza di Limone grattugiata q.b.
- 100 ml di Caffè

INGREDIENTI PER LA CREMA
- 250 ml Bevanda di Soia
- 150 g di Zucchero di Canna
- 100 g Yogurt di Soia alla Vaniglia
- 50 ml di Panna di Soia
- 25 g Amido di Riso
- ½ bacca di Vaniglia
- ½ limone grattugiato

PROCEDIMENTO:
Pan di spagna veg: unire in un ciotola tutte le polveri e gli aromi; a parte versare tutti i liquidi. Aggiungere i liquidi alle polveri e miscelare bene i 2 composti con la frusta. Versare il composto su una teglia. Cuocere in forno a 180° C per 30 minuti. Una volta pronta, sfornare la base e lasciarla raffreddare a temperatura ambiente.

La crema: portare a ebollizione 200 ml di bevanda di soia con metà dello zucchero; nel frattempo miscelare lo zucchero restante con gli aromi, l'amido di riso e la bevanda di soia. Raggiunto il bollore unire i due composti e far bollire per 2 minuti. Togliere dal fuoco, aggiungere lo yogurt e mettere in frigo a raffreddare. Quando la crema è fredda unire la panna montata di soia; per far montare la panna di soia è necessario che la panna sia fredda (4° C) e va utilizzata una ciotola di acciaio. La panna di soia necessita di un tempo abbastanza lungo per montare (10/15 min). Utilizzare un frullino elettrico oppure una planetaria se disponibile.

Impiattamento: con l'aiuto di un coppa pasta formare dei dischi del Pan di Spagna della dimensione del bicchiere che vogliamo usare; con un pennello inzuppare i dischi di caffè non troppo caldo; con l'aiuto di una sac-à-poche alternare il pan di spagna con la crema fino a riempire il bicchiere; completare il dolce con una spolverata di cacao; coprire con della pellicola e riporre in frigo. Vi consiglio di servire il tiramisù almeno 3 ore dopo averlo fatto, sarà ancora più buono!

Francesco Alessandris

La Carta Vantaggi di Terra e Sole è ancora più conveniente!

Alle promozioni che trovi in negozio, si aggiungono le agevolazioni presso **il Poliambulatorio Terra e Sole.**

-5% SUBITO

-5% OMEOPATIA

100 PRODOTTI IN OFFERTA

-30% ACQUISTA CON NOI

-20% PROMO WEEKEND

-10% TerræSole POLIAMBULATORIO Medicine della Salute e del Benessere

TerræSole POLIAMBULATORIO Medicine della Salute e del Benessere

Segui sul sito **www.poliambulatorioterraesole.it** tutte le iniziative e le giornate dedicate alla prevenzione.

TerræSole *Salute Gusto!*

Non hai tempo di passare da noi? Veniamo noi da te!

Tutti i piatti della Cucina di Terra e Sole sono prenotabili anche con il servizio di delivery!

Attraverso **foodstation.it**, inserendo in home page l'indirizzo di consegna, troverai tra le opzioni "**La Cucina di Terra e Sole**": seleziona e accedi al menù del giorno scegliendo i piatti che desideri.
Ti verranno consegnati a casa o in ufficio sia per il pranzo che per la cena!

FOODSTATION.IT

Per ulteriori informazioni puoi contattare direttamente la nostra Cucina tel. 0541 783449 int. 3

Apix® propoli

SCIENZA E NATURA INSIEME CONTRO I DISTURBI INVERNALI.

Una linea completa per affrontare i disturbi invernali grazie all'azione sinergica di **Propoli** e **semi di Pompelmo** e a formulazioni specifiche per rispondere alle diverse esigenze.

biosline.it

BIOS LINE