



Il “Digiuno Immaginale” di Selene Calloni Williams

In un momento in cui diete e controllo del peso catturano l'attenzione di tutti, Selene Calloni Williams affronta questi aspetti come un viaggio interiore verso la guarigione e il rinnovamento dell'anima

Diete e controllo del peso sono tra le tematiche più discusse nella società contemporanea. Medici, nutrizionisti e altri soggetti più o meno preparati, propongono **piani alimentari di tutti i generi**, apparentemente diversi tra di loro ma che spesso causano frustrazione, delusione e senso di colpa. Molto spesso, infatti, tali diete non tengono conto che **l'organismo non si “alimenta” solo di cibo** ma necessita di un sostegno mentale e spirituale.

Su quest'ultimo aspetto, lo scorso marzo stato è uscito il libro **“Digiuno Immaginale”** di **Selene Calloni Williams**, disponibile in libreria e in tutti gli e-store. Nel testo, l'autrice affronta il tema del digiuno non solo come pratica fisica, ma soprattutto come un viaggio interiore verso la guarigione e il rinnovamento dell'anima.

«Nutrire sempre e solo il corpo non è sufficiente. – spiega Calloni Williams – Devi nutrire anche l'anima per sentirti veramente sazio.»



L'autrice Selene Calloni Williams.

Un digiuno progressivo e programmato

In **“Digiuno Immaginale”**, Selene Calloni Williams propone un percorso di 9 giorni, ispirato agli antichi **rituali greci della scuola filosofica pitagorica** con un regime alimentare basato su **ricette macrobiotiche e sui principi della naturopatia**, integrato da un **digiuno progressivo e programmato**.

Il potere del digiuno si disvela tramite una **narrazione accompagnata da alcuni racconti mitologici** e che integra antiche pratiche spirituali. Il lettore viene condotto a una **nuova concezione del cucinare**, del mangiare e del digiunare all'insegna della consapevolezza, per nutrire l'anima quanto il corpo.

«Per conoscere davvero il modo in cui ci nutriamo, dobbiamo fare l'esperienza consapevole del digiuno come rituale sacro. Entreremo in contatto con l'aspetto invisibile e divino del cibo, lasciandoci raggiungere dalla vera conoscenza, che si ottiene quando il cibo si racconta, si spiega, si rivela e ci nutre veramente.» continua

l'autrice.



Dalla convinzione che sia necessario “alimentare” anche l’anima, il libro vede nel **digiuno un grande rituale iniziatico per avere accesso alla vera conoscenza**, disintossicare mente e corpo e cambiare per sempre il nostro rapporto con il corpo, con il cibo e con la vita.

Le ricette di “Digiuno Immaginale“

“Digiuno Immaginale” contiene, inoltre, una vasta selezione di **ricette che nascono da un connubio tra semplicità, gusto e salute**. Ognuna è pensata per soddisfare il palato con opzioni nutrienti e salutari.

Chi è Selene Calloni Williams

Documentarista e autrice di libri tradotti in varie lingue, da oltre quarant’anni studia e pratica la meditazione buddhista. Iniziata allo yoga esoterico e sciamanico, è l’incontro con il celebre psicoanalista **James Hillman** ad avvicinarla alla psicologia del profondo e alla visione immaginale. È fondatrice della Imaginal Academy, accademia svizzera di counselling e coaching.

È possibile acquistare il libro [QUI](#)

Data di creazione

04/04/2024

Autore

redazione