

*Dott.ssa Delia Ravetti
Biologa Nutrizionista
Naturopata Iridologa
Mindfulness Counselor*

I.R. Assocounseling n. A1887-2016

Tel . 338 2408033

e-mail: delia.ravetti@gmail.com

www.breathers.com, www.alchemia.to.it

Laureata in Biologia, col massimo dei voti, dopo un tirocinio presso il laboratorio di Farmacologia e Terapia Sperimentale dell'Università degli Studi di Torino, con pubblicazione di studi sperimentali, intraprende una formazione in Naturopatia presso l'Istituto Rudy Lanza, diplomandosi e proseguendo negli approfondimenti di Energetica Tradizionale Cinese, Riflessologia, Iridologia e Iridologia Psicosomatica, Craniosacrale ad indirizzo Transpersonale e Nutrizione Olistica. Da oltre quindici anni pratica la meditazione partecipando a frequenti ritiri, in questo percorso ha conosciuto e frequentato la scuola di Mindfulness Counseling diplomandosi a Pomaia. Lo studio della PNEI, in scuole diverse, unito all'interesse per le neuroscienze le ha permesso di collegare le conoscenze acquisite in ambiti diversi quindi, per completare il quadro, sta frequentando l'ultimo anno del corso di Laurea Magistrale in Psicologia Comportamentale e Cognitiva Applicata.

Co-ideatrice del progetto Salute in Circolo, ha creato il corso percorso 'Il Benessere Vien Mangiando', tiene singole sessioni e seminari inerenti l'alimentazione, la salute e il benessere psicofisico. Dal 2016 collabora alla nascita e allo sviluppo del progetto Breathers coniugando la consapevolezza con l'alimentazione e il nutrimento. Il suo lavoro è centrato sull'ascolto empatico e sul completo rispetto della soggettività dell'esperienza e della specifica costituzione della persona, al fine di promuovere l'attivazione di risorse che sviluppino una migliore relazione con il nutrimento e con se stessi. Conduce gruppi di Mindfulness Counseling. E' responsabile del team di professionisti della salute 'Mente-Corpo' del centro Alchemia di Chieri (To). E' parte del Consiglio Direttivo e dell'equipe di accompagnamento empatico dell'Associazione Tonglen OdV. Fa parte del corpo docente dell'Associazione Tonglen OdV. Nel 2020 partecipa alla fondazione dell'Università Popolare In Corde Scientia.
