



Quando abbracciavo gli alberi

✨ Dove il silenzio parla ed il verde insegna

In questa newsletter:

1. 🌳 L'abbraccio: dal tango alla cucina
2. 🏠 Come rigenerarsi in città
3. 🎬 Ti consiglio di guardare/leggere 📖
4. 🌳 Alberi arrabbiati & luoghi energetici
5. 🥤 Ricetta: smoothie autunnale/invernale
6. 🥬 Rispondo alle vostre domande
7. 📞 Call conoscitive gratuite – Prenota la tua sessione
8. 📩 Condividi questa newsletter

🌳 **L'abbraccio: dal tango alla cucina**

Hai mai abbracciato un albero? Io sì, e non poche volte. Forse perché, anni fa, avevo iniziato una formazione particolare: come operatrice di **tangolistico**. Un metodo che mi aveva affascinata molto e che ruota tutto attorno all'abbraccio, inteso come spazio di relazione. Non si balla davvero il tango, ma si sperimenta lo scambio continuo dei ruoli: guidare ed essere guidati, stare nella fase ricettiva e poi in quella attiva.

È stata un'esperienza intensa, che mi ha insegnato molto sulla mia parte femminile e su quella maschile. Ho organizzato diversi eventi in Ticino, un periodo bellissimo. Poi è arrivato il Covid con tutte le sue restrizioni, figuriamoci il contatto fisico. Da lì, tutto si è fermato. Ma quella ricerca non si è

mai interrotta: oggi continuo ad abbracciare e quel senso di benessere cerco di trasmetterlo anche attraverso la cucina.

Come rigenerarsi in città

Negli anni ho imparato che non serve sempre scappare lontano per ricaricarsi: bastano piccoli rituali. Ormai mi conoscete un po', e con il mio James ci rigeneriamo spesso alle terme o nelle SPA, ma non sempre questo è accessibile, ad esempio per anni, quando lavoravo vicino a un **cinema**, nei giorni più stressanti uscivo dall'ufficio e mi rifugavo in sala a guardare un film leggero (niente drammi, meglio qualcosa di divertente e leggero!), sdraiarsi sul divano di casa e guardare un film non è la stessa cosa.

Un altro posto che adoro sono le **biblioteche**: sedersi in silenzio, respirare quell'aria sospesa, è un balsamo per la mente.

E poi c'è un mio rituale che non ho mai raccontato: una volta al mese, dopo l'appuntamento dalla parrucchiera, entro in **chiesa** quando è vuota. Mi siedo, accendo un paio di candele e rimango lì cinque minuti. Ripeto dei mantra che uso anche prima di dormire. E' una cosa che mi fa stare bene.

E tu? Hai dei piccoli rituali che ti fanno riprendere fiato?



Alberi arrabbiati & luoghi energetici

Il contatto con gli alberi e con i luoghi energetici è qualcosa che consiglio a tutti. Ho avuto la fortuna di partecipare a passeggiate guidate, qui in Ticino e anche in Italia, dove ci mostravano diversi luoghi che possiedono l'energia della natura. Esperienze semplici, ma con effetti sorprendenti.

Se sentite il bisogno di rallentare, di fare pace con il vostro ritmo naturale, cercate posti così vicino a casa: ci sono ovunque, vi basta cercare online e scoprirete un mondo.

E se volete un'occasione speciale, vi segnalo 2 eventi molto belli:

✨ **Alberi arrabbiati (Bellinzona)**

Un'installazione particolare, consigliata da voi, che parla del benessere degli alberi, invita a riflettere sul nostro rapporto con la natura. Un'esperienza insolita che fa sorridere ma anche pensare.

Presso Museo Villa dei Cedri - fino a marzo 2026

✨ **Orticario (Villa Erba, Cernobbio)**

Un evento che torna ogni anno con un tema sempre diverso: giornate immerse tra natura, arte e bellezza. Un luogo speciale dove ritrovare ispirazione e rallentare. Le foto di questa newsletter le avevo fatte proprio lì tanti anni fa.

a Villa Erba sul Lago di como, dal 2 al 5 ottobre 2025



Un abbraccio non è solo un gesto fisico: è un dono silenzioso che porta pace, serenità e benessere a chi lo riceve e a chi lo offre. Per questo ti invito ad abbracciare le persone che ti stanno vicino ogni giorno, senza aspettare un'occasione speciale. Sono piccoli gesti che nutrono le relazioni e ci ricordano quanto siamo connessi.

Rallenta, respira, abbraccia.



Ti consiglio di guardare



È stato incredibile: rivivere la magia dietro "We Are the World" mi ha davvero emozionato. È come essere dentro quella

The Greatest Night in Pop

di Bao Nguyen

Può una sola notte cambiare la storia della musica? ✨ La risposta è sì, e tutto accadde nel 1985, quando più di 40 artisti tra i più grandi del mondo si ritrovarono in uno studio di Hollywood per incidere un brano che sarebbe diventato leggenda: *We Are the World*. Questo documentario ti porta dietro le quinte di quell'impresa: le emozioni, le sfide, gli imprevisti e la magia di vedere insieme voci incredibili unite da un unico obiettivo, la solidarietà. Un film che emoziona, diverte e commuove, ricordandoci che quando ci si unisce davvero,

stanza piena di leggende, energia e pura passione musicale. Un documentario che ti lascia i brividi e tanti ricordi emozionanti.

James

nulla è impossibile. ♪♪ Disponibile su Netflix.

Amazon



Ti consiglio di leggere



La parola magica

di Paolo Borzacchiello

Può un libro cambiare davvero il nostro modo di pensare e riprogrammare il cervello in maniera automatica, quasi senza accorgersene? La risposta è sì. Con *La parola magica* entri in un esperimento unico: un romanzo che applica i principi dell'intelligenza linguistica per guidarti, inconsciamente, verso un cambiamento profondo. Ti basta leggerlo — senza analizzare troppo, senza domande. Abracadabra. ✨ La storia prende vita a Londra, dove Leonard Want, esperto di comunicazione non verbale, riceve una richiesta a dir poco bizzarra: aiutare Dio in persona a decidere se dare all'umanità un'altra possibilità o decretarne la fine. Solo che Dio qui è una donna anziana, pungente e fumatrice incallita... e accanto a lei compaiono arcangeli dal carattere impossibile, un angelo sterminatore in pelle nera e persino Lucifer in persona. Un romanzo che diverte, spiazza e soprattutto trasforma. 📖

Amazon



Ricetta smoothie autunnale/invernale

La passione degli smoothies continua anche in autunno. Ecco una ricetta semplice e naturale per un frullato proteico da preparare al volo.

✨ Ingredienti:

- mezza mela
- mezza pera
- 1 banana matura
- ca. 250 ml di bevanda vegetale a scelta
- 2 cucchiai di proteine di mandorla
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- dolcificante a piacere (io non aggiungo nulla, mi piace la dolcezza che da la banana)

✨ Procedimento:

Frullare tutto ed ecco una colazione buona, sana gustosa e nutriente (ideale anche prima dell'attività fisica)



Ingredienti

- mezza mela
- mezza pera
- 1 banana matura
- ca. 250 ml di bevanda vegetale a scelta
- 2 cucchiai di proteine di mandorla
- 2 cucchiai di fiocchi d'avena
- dolcificante a piacere



Rispondo alle vostre domande sulla stagionalità

Ogni mese ricevo tante domande che tornano sempre:

- ❓ Ma le banane sono importate?
- ❓ E i frutti esotici sono stagionali?
- ❓ Come posso far durare le verdure più a lungo?

Per togliere questi dubbi ho scritto un articolo dedicato

<https://spakitchen.net/stagionalita-senza-dubbi/>, e qui invece ti lascio una mini lista di cosa portare in tavola in autunno.

Verdura di stagione:

- zucca
- cavoli e cavolfiori
- radicchio
- bietole e spinaci
- porri
- ravanelli, patate novelle

Frutta di stagione:

- mele e pere
- uva
- melograno
- cachi
- fichi e prugne
- castagne

La zucca versione focaccia

Ci sono nuove ricette che ci conquistano e che entrano a far parte del nostro repertorio culinario. E' il caso di questa focaccia di zucca sperimentata l'anno scorso.

Grazie alla purea di zucca nell'impasto, la focaccia diventa morbidissima e acquista una bellissima tonalità arancione che la rende anche scenografica a tavola. Puoi servirla come pane da accompagnamento, come antipasto per una cena tra amici o anche come lievitato da buffet e aperitivo.



Call conoscitive gratuite - Prenota la tua sessione 

Ti offro una **call gratuita di 30 minuti** in cui analizzeremo insieme:

- Le tue abitudini alimentari
- La gestione della spesa e dell'organizzazione in cucina
- Come la stagionalità di frutta e verdura può diventare un'alleata del tuo benessere

Un incontro personalizzato per conoscerci e capire da dove partire per migliorare il tuo stile di vita, con semplicità e consapevolezza.

 **Prenota ora la tua call gratuita!**

<https://calendly.com/info-spakitchen/call>



Grazie per il tuo supporto

Fai uno screenshot della tua parte preferita di questa newsletter e condividila nelle storie di [Instagram](#) (IG), taggandomi [@wellnessincucina](#)

Condividi questa email con un'amica/o e fagli sapere che può iscriversi

[Qui](#)

🌿 Che sia un abbraccio a un albero, un frutto di stagione o una pausa tutta per te... ricordati di ricaricarti nel modo più semplice e immediato.

A presto, **Veronika**



SPA Kitchen

Veronika Puccio
In Piancamara 7
6945 Origlio, TI
Svizzera
veronews@spakitchen.net



[Privacy Policy](#)

[Contatto](#)

Spakitchen.net

[Unsubscribe](#)