



# MINDFUL EATING

## Workshop su consapevolezza di sé attraverso il cibo

La Mindful Eating è la via per coltivare una relazione consapevole, gioiosa ed appagante tra noi e il cibo, un modo per portare la consapevolezza in una delle attività principali per la nostra salute e il nostro benessere, l'atto del mangiare.

Acquisire i fondamenti dell'alimentazione consapevole significa ritrovare il gusto di mangiare senza sensi di colpa, liberandosi dai condizionamenti sull'alimentazione e guadagnando libertà dai pregiudizi sul peso.

Nel corso delle due giornate di workshop vengono presentate alcune pratiche semplici e concrete di consapevolezza alimentare per acquisire una nuova abitudine di cura per la nostra salute.

### **VENERDÌ 16 DICEMBRE 2022 DALLE 15:00 ALLE 18:00**

15:00 - 15:30 Benvenuto e presentazione delle attività delle due giornate di workshop

15:30 - 16:00 Prima pratica di rilassamento

16:00 - 16:45 Introduzione all'alimentazione consapevole (Mindful Eating)

16:45 - 17:00 Seconda pratica di meditazione del respiro

17:00 - 17:15 PAUSA

17:15 - 17:45 Terza pratica di meditazione di consapevolezza

17:45 - 18:00 Condivisione e conclusione della prima giornata

### **SABATO 17 DICEMBRE 2022 DALLE 10:00 ALLE 13:00**

10:00 - 10:45 Primi passi della Mindful Eating

10:45 - 11:15 Mindful Eating approfondimenti: video, letture, testimonianze

11:15 - 11:30 PAUSA

11:30 - 12:30 Pratica di alimentazione consapevole (Mindful Eating) e condivisione in gruppo

12:30 - 13:00 Condivisione e conclusione della seconda giornata

Il laboratorio si svolge a CUBO in Torre Unipol. La partecipazione è gratuita con prenotazione obbligatoria su [cubounipol.it](http://cubounipol.it). L'accesso è consentito con mascherina FFP2.

In collaborazione con  
Silvia Ferrara

I nostri luoghi



CUBO in Porta Europa  
Piazza Viera de Mello, 3 e 5 - Bologna



CUBO in Torre Unipol  
Via Larga, 8 - Bologna

[www.cubounipol.it](http://www.cubounipol.it)

Tel. 051.507.6050



**CUBO**  
Condividere Cultura

**Unipol**  
GRUPPO