



CUBO
Condividere Cultura

NUTRIRSI IN MODO CONSAPEVOLE

Sabato dalle 10:30 alle 12:00

Sperimentiamo una pratica di consapevolezza per migliorare il proprio rapporto con il cibo e impariamo ad ascoltare le sensazioni del corpo per riconoscere i bisogni, l'effetto delle emozioni negative nel nostro approccio al cibo per ottenere appagamento a tavola, liberandoci dai sensi di colpa. Durante gli incontri si propongono pratiche di meditazione e consapevolezza nei confronti del cibo e del corpo.

Sabato 23 ottobre 2021

MINDFUL EATING. CONCETTI BASE

Introduciamo i concetti base dell'alimentazione consapevole.

Sabato 30 ottobre 2021

ACCETTARSI: PRIMO PASSO VERSO IL CAMBIAMENTO

Osserviamo il nostro stile alimentare e sviluppiamo una nuova attenzione nei confronti del cibo.

Sabato 6 novembre 2021

IMPARARE AD ASCOLTARSI

Sviluppiamo l'attitudine all'osservazione di sé, del proprio corpo e delle proprie sensazioni attraverso pratiche di consapevolezza.

Sabato 13 novembre 2021

GLI STILI DI PENSIERO PREGIUDICANTI

Impariamo a riconoscere l'effetto delle emozioni negative e dello stress sul nostro comportamento.

Sabato 20 novembre 2021

AUTO OSSERVAZIONE E AUTO REGOLAZIONE NEL RAPPORTO CON IL CIBO

Conosciamo gli strumenti per acquisire il controllo sulle emozioni negative e sviluppare un atteggiamento non giudicante verso il cibo.

Sabato 27 novembre 2021

ATTEGGIAMENTO VERSO IL CIBO: COMPASSIONEVOL E DI GRATITUDINE

Impariamo come mangiare in consapevolezza per nutrire il corpo, la mente e lo spirito e come scegliere alimenti piacevoli e nutrienti per ottenere appagamento a tavola.

Ingresso libero con prenotazione obbligatoria su www.cubounipol.it
Per informazioni laboratori@cubounipol.it

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 Tel. 051.5076060



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO