



CUBO
Condividere Cultura

MINDFUL EATING

Sabato 29 gennaio 2022 dalle 09:00 alle 14:30

Giornata esperienziale nella quale vengono presentate alcune pratiche semplici e concrete per coltivare una relazione consapevole ed appagante con il cibo e per acquisire una nuova abitudine di cura per la nostra salute. La teoria si alterna alla pratica con spazi dedicati alla condivisione delle esperienze all'interno del gruppo.

Il metodo potrà poi essere sperimentato e utilizzato nel vivere quotidiano.

PROGRAMMA:

9.00 - 9.15 Benvenuto e presentazione della giornata.

9.15 - 9.30 Pratica di meditazione del respiro seduta e condivisione dell'esperienza.

9.30 - 10.15 Introduzione all'alimentazione consapevole: la Mindful Eating.

10.15 - 11.00 Pratica di meditazione consapevole e condivisione dell'esperienza.

11.00 - 11.15 PAUSA

11.15 - 11.45 Primi passi della mindful eating.

11.45 - 12.15 Pratica di alimentazione consapevole (mindful eating).

12.15 - 12.45 Mindful eating approfondimenti: video, letture, testimonianze.

12.45 - 13.00 Organizzazione del pranzo consapevole e presentazione della pratica.

13.00 - 13.30 Pratica di mindful eating: pranzo consapevole.

13.30 - 14.00 Condivisione dell'esperienza della pratica del pranzo consapevole.

14.00 - 14.30 Conclusione della giornata.

Ingresso libero con prenotazione obbligatoria su www.cubounipol.it

Per informazioni laboratori@cubounipol.it

Accesso con green pass rafforzato e 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 Tel. 051.5076060



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO