



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

La prima giornata si apre con l'introduzione al tema dell'alimentazione consapevole; i partecipanti sperimentano le diverse pratiche di rilassamento, di respiro e di consapevolezza e nella seconda parte dell'incontro si aprono spazi per la condivisione all'interno del gruppo delle percezioni e delle esperienze maturate durante le pratiche svolte.

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

La seconda giornata del workshop propone approfondimenti sui principi dell'alimentazione consapevole attraverso video, testimonianze e letture e prosegue con la realizzazione di una pratica di alimentazione consapevole. Attraverso le pratiche i partecipanti sviluppano un'attitudine di auto-osservazione e auto-regolazione nel rapporto con il cibo, imparano ad ascoltare le sensazioni del corpo per riconoscerne i bisogni e ad ascoltare il corpo con compassione, liberandosi dai sensi di colpa.

La giornata si conclude con la condivisione in gruppo delle percezioni e impressioni maturate durante le pratiche.

Il laboratorio si svolge a CUBO in Torre Unipol. La partecipazione è gratuita con prenotazione obbligatoria su cubonipol.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.cubonipol.it

Tel. 051.507.6060



ATA
CUBO



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO