

Mindful eating



Percorso esperienziale di alimentazione consapevole CUBO in Torre Unipol

Acquisire i passi della Mindful Eating, alimentazione consapevole, significa ritrovare il gusto di mangiare il cibo che ci piace senza sensi di colpa, liberandoci dai condizionamenti sull'alimentazione e guadagnando libertà dai pregiudizi sul peso. La pratica regolare dell'alimentazione consapevole ci consente di osservare il rapporto tra il nostro umore, il nostro stato mentale e il nostro corpo e ci spinge verso cambiamenti naturali nella relazione con il cibo aumentando il nostro benessere

L'iscrizione al primo appuntamento è valida per tutta la durata del laboratorio

Sabato 25 febbraio 2023 ore 10:30

I primi passi della mindful eating

Introduzione alla pratica di Mindful Eating e svolgimento di una pratica meditativa guidata da utilizzare nel corso della prima settimana

Sabato 4 marzo 2023 ore 10:30

Imparare ad ascoltarsi

Pratiche ed esercizi per sviluppare l'attitudine dell'osservazione di sé, del proprio corpo e delle proprie sensazioni

Sabato 11 marzo 2023 ore 10:30

Accettazione di sé, primo passo verso il cambiamento

Alimentazione consapevole: impariamo ad osservare il nostro stile alimentare e a sviluppare una nuova attenzione

Sabato 18 marzo 2023 ore 11:30

Auto-osservazione e auto-regolazione nel rapporto con il cibo

Impariamo a riconoscere il rapporto tra il nostro umore e il nostro stato mentale nei confronti del cibo, acquisendo il controllo sulle emozioni negative e un atteggiamento non giudicante verso il cibo

Sabato 25 marzo 2023 ore 10:30

L'atteggiamento non giudicante verso il cibo

Scopriamo 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

Info e prenotazioni su cubounipol.it

In collaborazione con
Silvia Ferrara

I nostri luoghi



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

www.cubounipol.it

Tel. 051.507.6060



CUBO in Torre Unipol
Via Larga, 8 - Bologna



CUBO
Condividere Cultura

Unipol
GRUPPO