

## MINDFULNESS EATING: ALIMENTARSI CONSAPEVOLMENTE

Mercoledì 14 settembre 2016, ore 17.00 - 18.30, c/o parco della Fondazione



Il Circolo, in collaborazione con Lègein, propone un incontro per fare un'esperienza di **mindful eating**. Mangiare significa introdurre nel nostro corpo qualcosa che può provocare uno stato di benessere o di malessere, che cambia il nostro fisico e influenza il nostro umore.

In tal senso diventa importante non solo scegliere i cibi per una corretta alimentazione ma anche **riprendere un fondamentale contatto con se stessi ed il proprio corpo**, per riconoscere fame e sazietà e per ascoltare i segnali che ci inviano i nostri sensi (gusto, tatto, olfatto e udito).

Durante l'incontro faremo **esperienza di un assaggio consapevole** e di pratiche di consapevolezza sul respiro per calmare il corpo e la mente e **rendere il momento del pasto un vero rituale di benessere**.