Mindful eating

Mangiare con consapevolezza è il segreto per un rapporto con il cibo gratificante e gioioso.
Un percorso per imparare a rallentare, ascoltare, riconoscere i tipi di fame, prendersi cura e ritrovare la serenità.

Dove?
Centro Ahimsa
Cecina

CENTRO AHIMSA

Quando?
Sabato 28 febbraio,
7, 14 e 21 marzo
dalle 17h alle 19h.

Antonella Vitacca
Istruttrice
Mindful Eating
Protocollo MB-Eat

Esserci
Nutrire la consapevolezza

347 7837629
essercinutrireconsapevolezza
esserci