



IL CIBO SENTITO

L'OFFICINA

SPERIMENTARE L'ALCHIMIA DEL CIBO



*Il Cibo Sentito:
una palestra dei "sensi"*

GIOVEDÌ 13 DICEMBRE 2018

@ RISTORANTE "IL LUNEDÌ DE LO STUDIO"

PIETRASANTA (P.ZZA MATTEOTTI - INT.39)

Un laboratorio in cui ogni persona sarà guidata per qualche ora nello sperimentarsi tra assaggi e degustazioni condite da meditazioni, in uno spazio di ascolto, di confronto e di complicità.

L'Officina del *Il Cibo Sentito* è un'introduzione stuzzicante alla Mindful Eating (Mindfulness applicata all'alimentazione), una palestra in cui allenare i sensi e un nuovo modo di porsi nei confronti del cibo, che non suggerisce cosa mangiare ma come farlo in piena consapevolezza e nel rispetto del proprio sentire e della propria unicità.

INIZIO WORKSHOP
ORE 19.00

COSTO: 40€
(WORKSHOP + CENA)



Pagina FB Il Cibo Sentito
www.ilcibosentito.com

INFO E COSTI

+39 338 4430247
Dott.ssa Elena De Pasquale

+39 328 3911917
Dott.ssa Ilaria Cecconi