

# Alimentazione & Benessere

*Per un rapporto più consapevole e sereno con il cibo*

Il laboratorio accompagna le studentesse e gli studenti nell'esplorazione del rapporto con il cibo, considerandone la complessità e i molteplici bisogni fisici, psicologici ed emotivi coinvolti. Attraverso attività pratiche e momenti di confronto, i partecipanti saranno guidati verso una maggiore consapevolezza di sé, del proprio corpo e delle dinamiche che influenzano le scelte alimentari nella quotidianità. Il percorso propone strumenti utili per riconoscere fame, sazietà ed emozioni, e per costruire una personale “cassetta degli attrezzi” che favorisca un'alimentazione più consapevole, flessibile e allineata ai propri bisogni, riducendo automatismi e giudizi.

## Informazioni pratiche

**Modalità:** in presenza

**Durata:** 4 ore complessive, articolate in 2 incontri

**Dove:** da definire

**Quando:** apr-mag

**Partecipazione:** gratuita a numero chiuso (*il corso sarà attivato al raggiungimento di un numero minimo di partecipanti*)

## Iscriviti al laboratorio

 [Modulo di iscrizione](#)