

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](#)