

Alimentazione & Benessere – EDIZIONE CONCLUSA

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 1 incontro

Dove: Milano Olona OL 002

Quando: 20/03/2026

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

 Sei interessato/a a una possibile nuova edizione? Segnalalo qui:

 [Modulo di iscrizione](#)