

# Mindful eating

**USacli**  
CINISELLO

## Mangiare con attenzione e intenzione

*Per-corso di Mindfulness Eating  
suddiviso in due incontri di 4 ore*

**Domenica 23 Febbraio e Sabato 1 Marzo 2025**

**Dalle ore 14:30 alle ore 18:30**

**Contributo (2 incontri): € 90,00**

**PER ISCRIZIONI: [usacli@usaclicinisello.it](mailto:usacli@usaclicinisello.it)**

*Per sviluppare la nostra capacità di mangiare in modo consapevole, percepire e affinare l'ascolto della saggezza del corpo migliorando la capacità di autoregolazione del cibo attraverso esercizi e brevi pratiche di Mindfulness.*

*Aperto a tutti, qualunque sia la propria esperienza di pratica di mindfulness, dai principianti o chi non ha esperienza, a persone esperte.*

*Il per-corso include una varietà di pratiche di consapevolezza grazie alle quali esploreremo con curiosità l'ascolto della sensazione di fame, pienezza, sazietà ma anche pratiche di compassione e di ascolto delle emozioni che spesso ci spingono a mangiare in modo automatico quando invece possiamo facilmente ritrovare l'armonia coltivando una relazione intima con il nostro corpo e la nostra mente.*

*Spesso a causa della vita frenetica e dello stress ci allontaniamo dalla nostra saggezza interna che sa esattamente quanto e cosa mangiare in modo naturale.*

*Questo percorso è l'occasione per prenderci del tempo per noi, per ascoltarci e per scegliere come nutrire il nostro corpo in modo amorevole ed equilibrato, ritrovando salute e gioia.*



### **DOTT.SSA ISABELLA TRABALLI**

La Dott.ssa Traballi è laureata in Fisioterapia, è Mindfulness Professional Trainer Certificata, è Mindfulness Psychosomatic Trainer Certificata e iscritta all'albo Federmindfulness. Ha conseguito il Master Universitario in meditazione e neuroscienze e il Master Universitario in medicine complementari e terapie integrate

