

“Mangiare con consapevolezza è un rito di passaggio”.

Corso di Alimentazione Consapevole in 5 weekend

“Vi accompagnerò in un affascinante percorso educativo per scegliere il cibo più adatto a noi e un modo nuovo di stare a tavola”.

Arianna Salima Azzolina Naturopata e Coach Alimentare.

1° weekend : Introduzione generale al corso.

Le basi di un'alimentazione Consapevole.

data La “non-dieta” per il controllo del peso corporeo.
Educazione alla **scelta**.

2° weekend : Teoria e pratica della Macrobiotica.

data I cereali, i legumi e le verdure.

L'energetica del cibo, cottura e stagionalità.

L'**equilibrio** nel piatto.

3° weekend : Allergie e Intolleranze Alimentari.

data Lo **scambio** circolare tra noi e la Natura.

Quando il cibo diventa “veleno”.

4° weekend : L'Alimentazione come **protezione** e autocura.

data Produciamo i nostri cibi, i fermentati.

L'acqua e il respiro.

5° weekend : I Disturbi Alimentari- false credenze e cattive abitudini. Quando il cibo diventa emozione e

trasformazione.

Dalla dipendenza alla consapevolezza.

