



PERCORSI DI ARMONIA PER CORPO E MENTE

SALA ARCI DUDE

HABITAT

**Via Berlinguer 201,
Soliera (MO)**

INFO E ISCRIZIONI:

ARCI.SOLIERA@LIBERO.IT

APPUNTAMENTI

18. SETT | H.21

ASSE INTESTINO-CERVELLO

Scopri il legame tra benessere intestinale e salute mentale.
Conducono: Dott. Luca Masini e Dott.ssa Martina Toschi

25. SETT | H.21

PRINCIPI DELLA MINDFULNESS & PRATICHE MEDITATIVE- PARTE 1

Introduzione ai principi della mindfulness e pratiche meditative guidate. *Conduce: Dott. Luca Masini*

9. OTT | H.19

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Cosa significa nutrirsi con consapevolezza? Una serata teorica e pratica. Laboratorio di cucina: "Laboratorio di grani antichi"
Conduce: Dott.ssa Martina Toschi con la Chef Jennifer Bortolazzi

23. OTT | H.21

PRINCIPI DELLA MINDFULNESS & PRATICHE MEDITATIVE- PARTE 2

Approfondimento delle tecniche per la consapevolezza del momento presente. *Conduce: Dott. Luca Masini*

25. OTT

USCITA IN NATURA PIETRA DI BISMANTOVA (RE)

Trekking, mindfulness, lavori di gruppo e attività esperienziali in natura. *Conduce: Dott. Luca Masini*