

# INCONTRO INTRODUTTIVO GRATUITO MINDFUL EATING

Sperimentarsi ad  
apprendere l'arte  
della presenza  
mentre si mangia,  
aumentando la  
consapevolezza e  
l'attenzione alla  
propria mente,  
trovando un  
equilibrio con il  
proprio corpo e  
favorendo un  
adeguato peso  
corporeo

