



CONSAPEVOLEZZA E BENESSERE A 360 GRADI CON ALI-MENTE

Attraverso attività esperienziali guidate da professionisti specializzati **potrete trascorrere due giornate dedicate al benessere nutrizionale e psico-fisico attraverso lo sviluppo della consapevolezza.**

Le **attività proposte** riguardano:

- Alimentazione sana e bilanciata con particolare attenzione agli apporti calorici e alla funzione dei principi nutritivi
- Proprietà terapeutiche dei cibi
- Attività teorico-esperienziali di mindfulness per lo sviluppo della consapevolezza a livello corporeo, emozionale, cognitivo in particolar modo rispetto al comportamento alimentare
- Gestione dello stress nel rapporto con il cibo
- Imparare ad adottare uno stile di vita più attivo e salutare

PROGRAMMA 2 GIORNI

SABATO

Arrivo e sistemazione

- **h15.00** Incontro con alcuni degli specialisti di Ali-Mente e spiegazione del percorso
- **h15.30-17.00** Parte nutrizionale (alimentazione sana e bilanciata):
 - apporti calorici per sesso, età ed attività svolta
 - funzione dei principi nutritivi e dei cibi che li contengono
- **h17.00-19.00** Parte psicologica
 - stress e cibo
 - come adottare uno stile di vita più salutare
- **h20.00** Cena con menù Ali-Mente

DOMENICA

- **h7.30 – 8.30** Colazione
- **h8.30 - 9.00** Incontro con lo staff Ali-Mente e spiegazione del percorso giornaliero
- **h9.00 - 11.30** Risveglio consapevole:
 - Mindful yoga e pratiche mindfulness
- **h11.30 – 13.00** Parte nutrizionale:
 - proprietà terapeutiche dei cibi
 - menù adatti per alcuni dei disturbi più comuni
- **h13.00 - 14.30** Pranzo
- **h14.30 - 15.00** Meditazione camminata (all'aperto)
- **h15.00-16.30** Parte psicologica:
 - consapevolezza e cibo: un percorso teorico-esperienziale attraverso la mindfulness
- **h16.30-18.00** Parte nutrizionale:
 - imparare a occuparsi della propria alimentazione
- **h18.15** Saluti e partenze



Ambulatorio privato di Villa Silvia, specializzato nella diagnosi e nella cura di sovrappeso, obesità e disturbi del comportamento alimentare.

CONDUCONO IL CORSO

Dr.ssa Cecilia Clementi

Psicologa Psicoterapeuta

Istruttore protocolli Mindfulness based

Dr.ssa Letizia Miccoli

Biologa Nutrizionista

TARIFFA

Pernottamento + pensione completa + percorso Ali-Mente
€500.00

Il pacchetto è attivo al raggiungimento di 8 persone