

MINDFOODLOVE

MINDFOODLOVE è un piatto ricco di pensieri, parole, risate e competenze differenti che offrono insieme il gusto ideale. Questo si può dire del nostro progetto così come della nostra amicizia.

Ilaria e Ricciarda, due modi differenti di vivere il momento presente: l'esuberanza e la ponderatezza, l'eccesso e l'essenzialità, ugualmente curiose l'una dell'altra anche se apparentemente così differenti.

Uno scambio puntuale di piccole idee, racconti di percorsi formativi, stimoli, suggerimenti che abbiamo mescolato insieme come l'impasto per i dolci e abbiamo lasciato lievitare come il pane. L'amore, la morbidezza, il cibo e il corpo si sono compresi e amalgamati con la meditazione, le emozioni, la consapevolezza e il non giudizio dando origine ad un progetto aperto a tutti che per sua e nostra natura probabilmente non finirà mai.

MINDFOODLOVE è un progetto che abbraccia entrambe e che vuole aiutarti a ritrovare un rapporto piacevole con il cibo, libero da giudizi e assiomi su cosa e quanto dovresti mangiare. Puoi scegliere di assaporarne un pezzetto o di accoglierlo interamente, in entrambi i casi ti aiuterà ad essere più consapevole del momento presente e della tua fame per compiere le tue scelte con gentilezza e nel rispetto di te e del tuo corpo.

Vieni ad assaggiare la
MINDFOODLOVE

Lunedì 11 marzo alle 20:00

(incontro gratuito)

c/o Centro Macrobiotico Milanese
via Larga 7 Milano

PROGRAMMA

5 incontri da 2 ore ciascuno

- 1) La fame: desiderio o bisogno?
- 2) I sensi nel cibo
- 3) La voce delle abitudini
- 4) Coltivare la gratitudine
- 5) Il sapore delle emozioni

QUANDO

Martedì
9:30/11:30

26 marzo

2 aprile

9 aprile

16 aprile

14 maggio

Centro

Macrobiotico

via Larga 7

Mercoledì
21:00/23:00

27 marzo

3 aprile

10 aprile

17 aprile

15 maggio

Studio

Psicoterapia

via S. M. Valle 4

Il costo del percorso è di €270 e partirà
con un min di 4 e un max di 8
partecipanti

CHI SIAMO

RICCIARDA DEL BALZO

(Ponderata e consapevole)

Psicoterapeuta

Insegnante Mindfulness

certificata CISM.

tel 3358361164

ricciardadelbalzo@gmail.com

ILARIA MANDOLESI

(Esuberante e centrata)

Counselor alimentare

Wellnes Walking & Eating Coach

Life Coach in formazione

tel 3293536569

ilariamandolesi1977@gmail.com



NON MANGIARE
IL TUO CUORE
(Pitagora)



IL CUORE
NEL PIATTO
IL SAPORE
DELLE EMOZIONI

TENIAMOCI IN CONTATTO

Ti piacerebbe partecipare ma
date e orari non sono
compatibili con la tua agenda?
Scrivici le tue preferenze e ne
terremo conto
nell'organizzazione dei prossimi
incontri.

mindfoodlove@gmail.com