



Corpo Consapevole e Cibo

CON PAOLA SAVINO E NUNZIA LEONE

Settimana della Danza Movimento Terapia

19 novembre 2021 | h. 12.30 - 14.00 | Milano

Alla base del “mangiare” c’è il concetto di “nutrirsi”, di comprendersi, prendersi cura di se stessi. Il cibo compie un viaggio all’interno del nostro corpo. Masticando, assaporando, deglutendo e annusando si generano delle sensazioni ed emozioni, un mondo percettivo che abbiamo quasi dimenticato. Tutto questo può essere trasformato in consapevolezza del corpo, in movimento, in danza, per riprendere il piacere di gustare il cibo anche come forma di convivialità e condivisione. In occasione della Settimana della Danza Movimento Terapia vi presentiamo "Corpo Consapevole e Cibo" con Paola Savino e Nunzia Leone. Un'occasione per esplorare la relazione tra il corpo e il cibo, e le dinamiche che animano questo rapporto.

L'appuntamento è per il prossimo 19 novembre 2021 12:30-14:00 presso Aretusa Training Milano Viale Aretusa, 30

Per informazioni ed iscrizioni:

Sito: <https://www.paolasavinodanza.it/eventi-corpo-consapevole/>

Mail: paola.savino@gmail.com

Tel: 3392916275