SAGGISTICA

Editore: **VOCE IN CAPITOLO**
Formato: **13.5×13.5**
Prezzo: **12.00 €**
Pubblicazione: **15/04/2020**
ISBN: **9788899961503**

MINDFUL EATING

Nutrire la mente, nutrire il corpo

di *Rossana Silvia Pecorara*

AUDIOLIBRO CON MEDITAZIONI GUIDATE

Dopo il successo di **Mindfulness Qui e Ora. Allenarsi al benessere** e **Dormire bene. Vincere l'insonnia in 7 passi**, ecco la nostra nuova audioguida dedicata alla salute e alla cura di sé.

Dopo il successo di **Mindfulness. Qui e Ora** e **Dormire bene. Vincere l'insonnia in 7 passi**, ecco la nostra nuova audioguida dedicata alla promozione della salute e della cura di sè.

Mindful Eating è una derivazione della Mindfulness per *ri-apprendere* a nutrirci in modo sano e completo. Non si tratta di una dieta o di un insieme di regole, ma di una via naturale e *innata* per aprire gli occhi, la mente e il cuore su ciò che abbiamo nel piatto e ritrovare un rapporto più autentico e diretto col cibo. Non si tratta di dimagrire o di prender peso, ma di *ri-avvicinarci* all'esperienza del cibo come piacere dei sensi, soddisfazione dello stomaco e nutrimento per tutto l'organismo.

Un po' di teoria e **tanti esercizi e meditazioni guidate da praticare da subito, in autonomia.**

CD formato MP3 - 2h30' di ascolto
ASCOLTA L'AUDIODEMO SUL CANALE YOUTUBE: VOCE IN CAPITOLO EDIZIONI

L'AUTORE

Rossana Silvia Pecorara, psicologa clinica e Ph.D. Scienze Cognitive
Valentina Veratrini (voce narrante), attrice e regista teatrale