Nutrire corpo ed emozioni

24 novembre - 20:30

A TAVOLA SENZA GUERRA

ADOLESCENTI, ALIMENTAZIONE, SPORT E RELAZIONE CON I GENITORI

GIOVANI
ADULTI
E FAMIGLIE

Tra cambiamenti, autonomia e ricerca della propria identità, l'adolescenza è una fase delicata anche nel rapporto con il cibo. Uno spazio di riflessione sul ruolo della famiglia, dell'alimentazione e dello sport durante il percorso di crescita.

1 dicembre - 20:30

PAUSE CHE NUTRONO

TRA FRETTA, FAME E BISOGNO DI ASCOLTARSI

ADULTI
18+

Fermarsi, ascoltarsi, riconoscere i propri bisogni: gesti semplici che non sempre trovano spazio nella vita quotidiana. Un incontro dedicato al rapporto tra fame, emozioni, alimentazione e benessere fisico e mentale.

12 Gennaio 2027 - 20:30

ABITARE IL CAMBIAMENTO

CORPO, EMOZIONI E BENESSERE IN MENOPAUSA

DONNE
FASCIA
40+

La menopausa porta con sé trasformazioni che coinvolgono corpo e sfera emotiva. Approfondiamo insieme questa fase della vita, considerando il ruolo dell'alimentazione e del benessere psicologico per vivere - e non subire - il cambiamento della menopausa.



ALICE BASSANELLO
BIOLOGA NUTRIZIONISTA



LISA BONFÀ
PSICOLOGA CLINICA

GLI INCONTRI SONO GRATUITI E APERTI A TUTTI ED È GRADITA LA CONFERMA.
L'ETÀ È SOLAMENTE INDICATIVA E FA RIFERIMENTO AGLI ARGOMENTI TRATTATI.