

# Il benessere è servito

1 Dicembre 2021 - 20:30 - 22:30



Un momento di incontro-confronto sul tema dell'**alimentazione** in relazione al **benessere**, nel senso più ampio del termine.

Il cibo è presente nella vita di ognuno di noi. Approcciarsi al **cibo** con **consapevolezza** significa rendere importante e autentico un momento della **quotidianità**.

Un incontro a più voci sul **significato del mangiare** che va **oltre la necessità** di alimentarsi, dove si intrecciano relazioni, socialità, emozioni, salute e benessere.

## PER SEGUIRE L'INCONTRO:

**QUANDO:** mercoledì 1 dicembre 2021

**ORE:** 20.30 - 22.30

**DOVE:** online - piattaforma Zoom

## CHI CONDUCE:

**Michela Rizzardi**, Psicologa-Psicoterapeuta, Trainer LIFE SKILLS® Italia

**Laura Silipo**, Infermiera in salute mentale, Promotrice LIFE SKILLS® Italia

**Annalucia Gagliardi**, Promotrice LIFE SKILLS® Italia

**Stefania Comai**, Psicologa Eleonora Pongolini, promotrice LIFE SKILLS® Italia

## L'incontro è gratuito.

Dopo l'iscrizione riceverete la mail con tutte le coordinate.

## INFO E ISCRIZIONI

Contattare la nostra segreteria:

segreteria@lifeskills.it

+39 366.2611598

<https://www.lifeskills.it/evento/il-benessere-e-servito/>