



Il progetto culturale “Naturium” propone la “Eating Meditation”

Mangiare non è un fenomeno meccanico ma un momento intimo e profondo

Una serata di “Eating Meditation”. E' la proposta della settimana nell'ambito del progetto culturale “Naturium”. L'appuntamento per tutti è in programma alle ore 18 di **venerdì 5 giugno**, presso il centro commerciale “Marconi” di Rende (Cs). Condurrà l'incontro il dottor Giuseppe Pagliaro, psicologo esperto di crescita personale, responsabile del progetto “CoSenza Stress” e presidente dell'associazione “Kirone, Psicosomatica e crescita personale”. La “Eating Meditation” punta l'attenzione sul cibo, nel senso che il “modo” in cui mangiamo è importante tanto quanto il “cosa”. Ci siamo, infatti, abituati ad ingurgitare velocemente senza ascoltare le sensazioni che ci dà il cibo, siamo proiettati a quello che faremo dopo mangiato oppure stiamo riflettendo a quello che è accaduto prima e solo raramente siamo nel “qui ed ora” della sensazione di noi stessi mentre mangiamo. In pratica, abbiamo reso il mangiare un fenomeno del tutto meccanico. Mangiare può essere, invece, un momento molto intimo e profondo, in cui ritrovare contatto con i nostri sensi e nutrirci anche di colori e sensazioni legate al cibo. Questo il tema conduttore della serata che verrà arricchito da una degustazione gratuita. Il “Progetto Co-Senza Stress” è un programma di educazione alla gestione dello stress, allo sviluppo della resilienza e del benessere psicosomatico e relazionale principalmente attraverso l'utilizzo di modalità esperienziali di provata efficacia ed attraverso la divulgazione di informazioni che permettano alle persone di migliorare il controllo sulla propria salute. **L'appuntamento per tutti è in programma alle ore 18, venerdì 5 giugno.**