



MINDFULNESS EATING

CENANDO CON TUS SEIS SENTIDOS



Miércoles, 20 de marzo a las 20:30 h.

Ariadna Torres García y Marta Argilés Huguet

Psicólogas especialistas en Mindfulness

Objetivos:

Conocer cómo el Mindfulness domina tu mente, puede controlar tus emociones.

Aprenderás a disfrutar mientras comes, olvidándote de las famosas dietas.

Se activarán todos tus 6 sentidos: vista, oído, olfato, gusto, tacto e inteligencia emocional.

Organiza: Subcomité Gastronómico del CNI.

Ticket Taller & Cena: 35€.

Plazas limitadas. Se ruega confirmación de asistencia.

Tel: 93 415 60 00 o mail: administracion@circuloecuestre.es

Cta. La Caixa: IBAN ES69 2100 0815 52 0200557275 Indicar nombre asistente y evento.