

# Ingrid Lamminpää

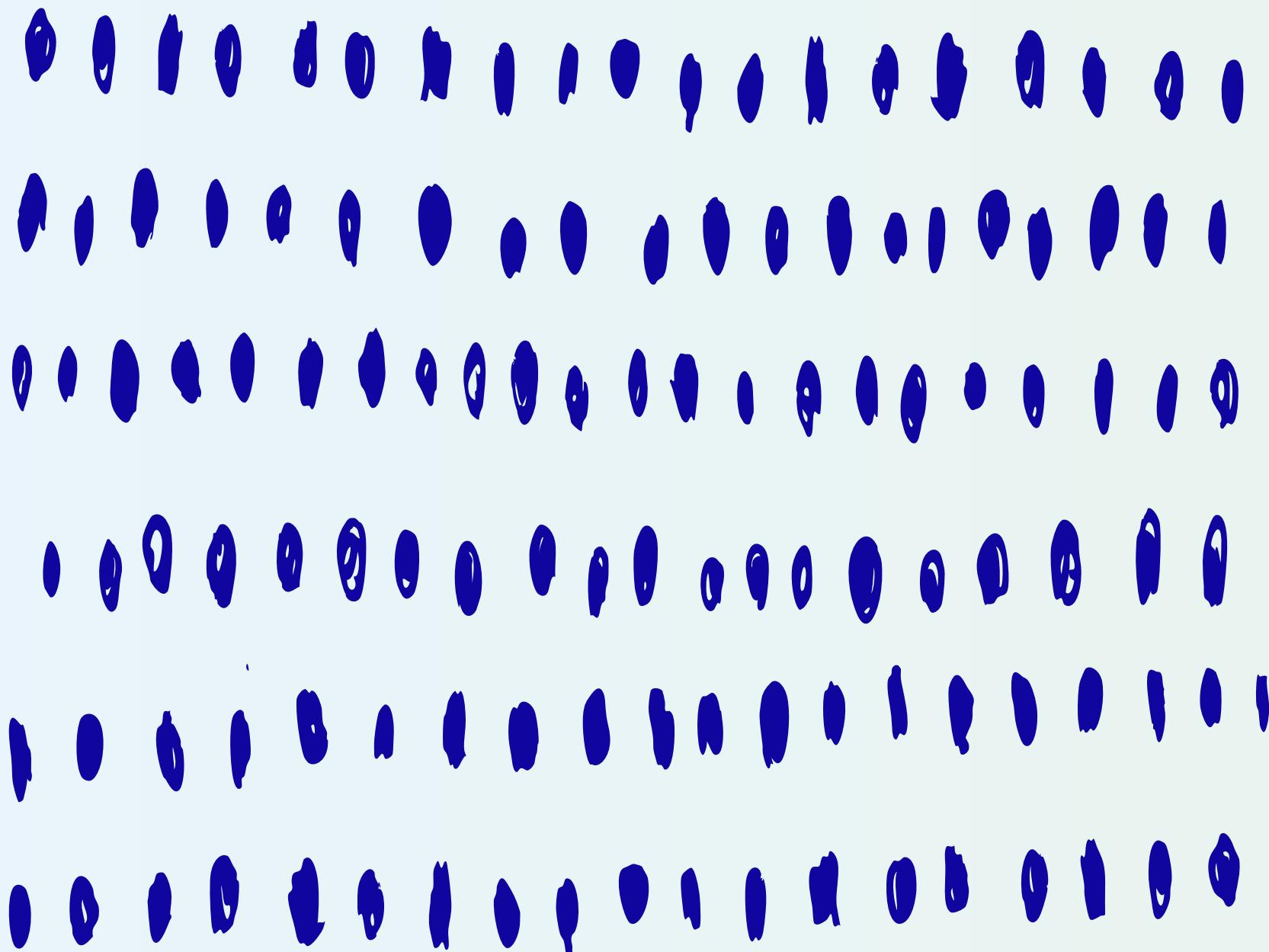
Biologa  
Nutrizionista

## Seminario invernale

Tereglio (Lucca)

16 - 18 febbraio 2024

[info@ingridlamminpaa.it](mailto:info@ingridlamminpaa.it)



## ALIMENTAZIONE E MOVIMENTO CONSAPEVOLE

Un fine settimana per imparare nuovi modi di prendersi cura di se': dal cibo per nutrirsi bene e consapevolmente, al movimento per attivare il corpo nelle varie fasi della giornata.

Vi aspetto a Tereglio, un piccolo paese alle porte della Garfagnana immerso nella natura.

## PROGRAMMA

### Venerdì 16

**16.30** Accoglienza, sistemazione nelle camere e piccola passeggiata in paese  
**19.00** Cena in cui verranno illustrate le attività del seminario  
**21.00** Esercizi di respirazione e rilassamento

### Sabato 17

**7.00** Risveglio con sequenza di movimento e respirazione  
**8.30** Colazione  
**9.30** Teoria e pratica degli alimenti con preparazione del pranzo  
**12.30** Pranzo  
**14.00** Relax  
**15.30** Passeggiata e attività di *Mindful Eating* (mangiare consapevolmente)  
**18.00** Teoria e pratica degli alimenti con preparazione della cena  
**19.30** Cena  
**21.00** Rilassamento attraverso meditazione e visualizzazione

### Domenica 18

**7.00** Risveglio con sequenza di movimento e respirazione  
**8.30** Colazione  
**9.30** Teoria e cenni pratici su come preparare una colazione  
**11.00** Passeggiata e attività di *Foraging*  
**13.00** Pranzo  
**14.30** Chiusura delle attività

Si **consiglia** di portare un tappetino da yoga, abbigliamento comodo, caldo e per la pioggia.

## CHI SONO

**Ingrid Lamminpää** è biologa molecolare e nutrizionista. Si è formata al "Master di Salute Consapevole" sotto la direzione scientifica del dott. Berrino e al momento svolge un dottorato di ricerca presso il Dipartimento di Medicina Sperimentale e Clinica dell'Università di Firenze su temi legati al **microbiota e malattie autoimmuni**.

## DOV'È

**La Fagiana** è una locanda a Tereglio, a 30 minuti da Lucca dove trovare tranquillità e bellezza nella natura degli Appennini.  
Via di Castello 36/38  
**Tereglio**  
Coreglia Antelminelli - Lucca  
[www.la-fagiana.com](http://www.la-fagiana.com)

## QUANTO COSTA

Costo complessivo : **320€**  
Nel prezzo sono inclusi **vitto** e **alloggio** in struttura in camera condivisa con letto singolo e tutte le **attività didattiche e di rilassamento** descritte nel programma.

## PRENOTAZIONI

Per **info e prenotazioni**, scrivere a **Ingrid**:

[info@ingridlamminpaa.it](mailto:info@ingridlamminpaa.it)

WhatsApp : 333 3009485