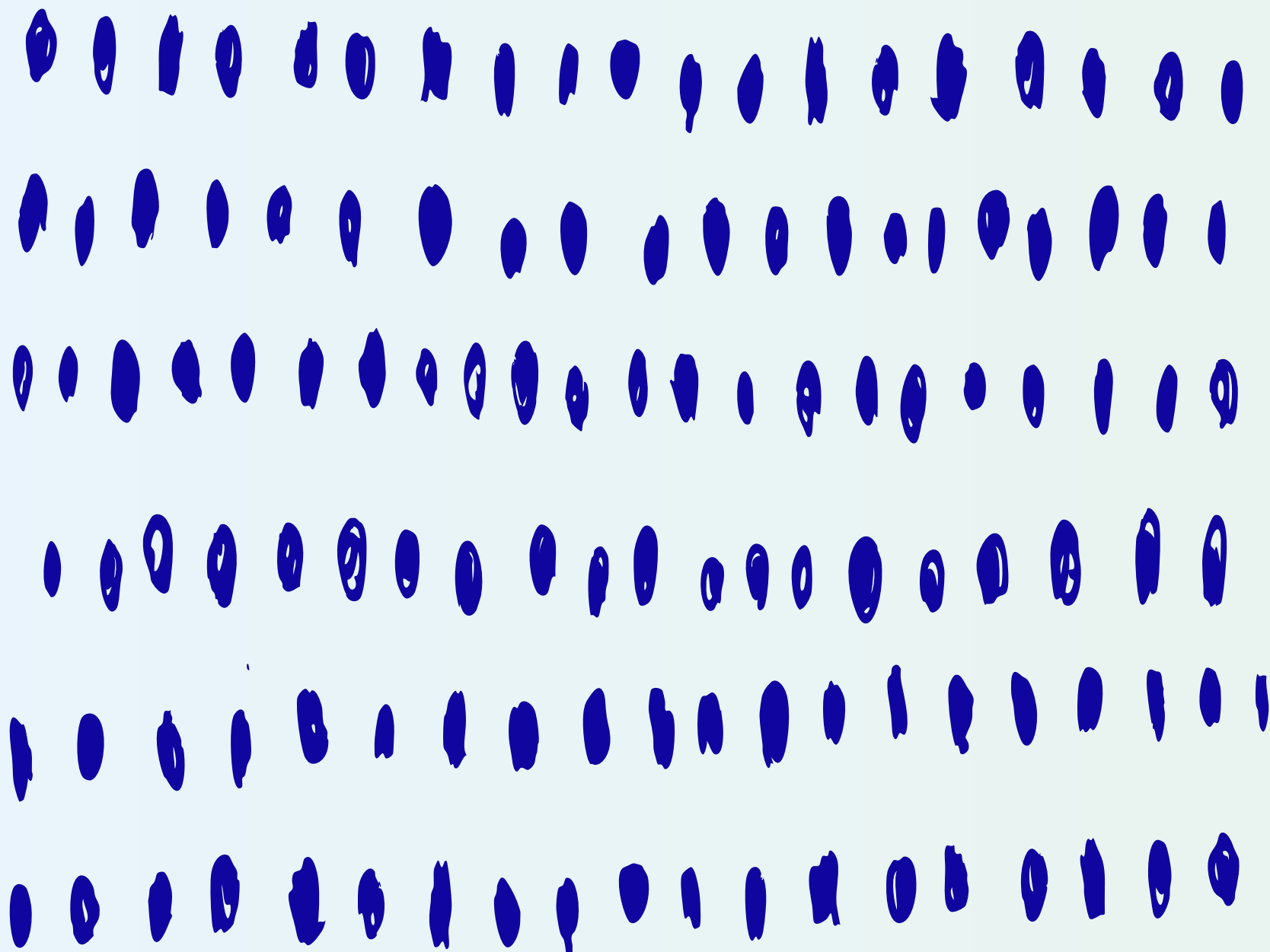


Ingrid Lamminpää

Biologa
Nutrizionista

Seminario invernale
Tereglio (Lucca)
16-18 febbraio 2024

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

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

WhatsApp: 333 3009485