

*Nel qui ed ora inizia la trasformazione*



antico**benessere**

## **A TAVOLA CON IL COACH**

Un entusiasmante viaggio verso la crescita personale che prende vita a tavola, ascoltati e guidati da un coach per dare nutrimento a corpo, mente ed emozioni. Uno spazio dove il buon cibo incontra il gusto, e l'ascolto si traduce in aiuto. Un tempo di qualità e confidenziale con il coach per guardare ai nostri bisogni individuali o di gruppo, migliorare il nostro essere, raggiungere nuovi obiettivi, o anche solo per soddisfare la nostra voglia di sperimentare.

Iniziamo a sentire ciò che proviamo, le nostre emozioni, sperimentando le nostre capacità sensoriali: il profumo di una pietanza, la sua scioglievolezza in bocca, le composizioni cromatiche, il riconoscimento dei sapori, immagini e memorie evocate da ciò che stiamo mangiando e sentendo. Il coach scansiona il nostro tempo, ci accompagna in questo viaggio, ci aiuta ad entrare in contatto con noi stessi, ad individuare le nostre emozioni e le cattive abitudini e a riconoscere il cibo come il vero nutrimento dell'anima.

Attività individuale o per gruppi fino a 8 persone.