



HIMALAYAN CENTER PADOVA presenta:

Consapevolmente mangio

Campagna di sensibilizzazione
sull'alimentazione consapevole e sostenibile

11
sabato

Maggio

MPX

Multisala Pio X

Padova, Via Antonio
Francesco Bonporti, 22
Ora: 15.30 > 19.30

Con il Professor:

Franco Berrino

Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di
Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale
dei tumori di Milano.

● **Ciclo di incontri ad ingresso libero**

● **Venerdì 15 marzo** ore 20.30 presso l'associazione Himalayan Center:

Seminario 'Incontriamo l'Ayurveda...

scienza per una vita lunga ed in buona salute!

Incontro con **Lara Muraro**, Presidente dell'Himalayan Center di Padova, insegnante di Yoga ed esperta di Ayurveda, e con la **Dott.ssa Laura Girotto** Oftalmologo e Medico Ayurvedico.

● **Venerdì 29 marzo** ore 20.30 presso l'associazione Himalayan Center:

Forchette e cucchiaini

Ayurveda per bambini Seminario di alimentazione ayurvedica per bambini
Con la **Dott.ssa Roberta Luchelli**, Pediatra e Medico Ayurvedico.

● **Venerdì 5 aprile** ore 20.30 presso l'associazione Himalayan Center:

I Grani Antichi. Il futuro della nostra salute in mano al frumento del passato.

Con la **Dott.ssa Gloria Giovannini**, Biologa e Responsabile della gestione del Laboratorio di Sobon.
Focus dell'appuntamento è l'importanza del metodo dell'**agricoltura biologica** nella coltivazione dei cereali.

● **Venerdì 3 maggio** ore 20.30 presso l'associazione Himalayan Center:

Seminario esperienziale di alimentazione consapevole (Mindful Eating)

Con **Lara Muraro**, insegnante di Yoga e Presidente dell'Himalayan Center di Padova, e la **Dott.ssa Silvia Ferrara**, psicologa clinica e psicoterapeuta, specialista nei disturbi del comportamento alimentare e della nutrizione.

Sabato 11 maggio ore 15.30 presso MPX Multisala Pio X:

Conferenza "Mangio consapevole" con il prof. Franco Berrino.

Cibo: il miglior alleato dell'uomo a cura della **Prof. Franco Berrino**. Medico, epidemiologo, già direttore del Dipartimento di Medicina preventiva e predittiva dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano.

La saggezza nel cibo: l'Ayurveda in cucina a cura della **Dott.ssa Barbara Bergnach** esperta in medicina ayurvedica e dietetica.

con il patrocinio di:



Comune di Padova

in collaborazione con:



Per prenotazioni e adesioni himalayancenterpadova.it Per informazioni info.himalayancenter@gmail.com - cell.347.1838408

