

# Taller de Alimentación Consciente, Mindfulness y Yoga



## ¿Qué Aprenderás ...?

- Mindfulness aplicado a la Alimentación
- Cambio de **HÁBITOS** alimenticios "Automáticos" a otros "Conscientes"
- Indagación en los "Tipos de Hambre"
- **Cambiar tu relación con la alimentación y Nutrición**
- Herramientas de "Reeducación" alimenticia
- **Dinámicas de Yoga Consciente**

**SABADO 16 DE MAYO**

**DURACIÓN: De 10:00 a 14:00**

**APORTACIÓN: 50 €**

**LUGAR: ALAYA YOGA C/ Rastrojo, 7. Valladolid. (Huerta del Rey)**

*cris delgado*

info@crisdelgado.com

637 907 717

espacio yoga  
*Alaya*

info@alayayoga.es

660 629 324