

dissabte, 01 de març de 2025

Xerrada: Alimentació conscient

Informació de l'esdeveniment

Lloc:

Aula 0.29 de l'edifici Polivalent 1 (Cappont)

Inici:

01 de març de 2025 | 10:00



Sessió del cicle **Intimitat Compartida** [<https://www.ice.udl.cat/ca/noticies/agenda/INTERIORITAT-COMPARTIDA-00001/>]: *Alimentació conscient*, amb Laia Noguera (escriptora i traductora).

En aquesta sessió, farem una introducció a la dimensió conscient de l'alimentació. Aprofundirem en aspectes que faciliten la vinculació conscient amb el cos, el planeta i els aliments, com ara la gratitud, el respecte i l'amabilitat, i introduïrem la pràctica de menjar amb consciència i altres recursos que enriquiran la nostra relació amb l'alimentació.

A càrrec de **Laia Noguera**, escriptora i traductora. Ha publicat prop de 20 llibres de poesia, diversos dels quals han rebut premis de prestigi en l'àmbit de la literatura catalana. L'any 2010 comença el camí de la **meditació** [<https://aryatara.es/ca/meditacio-vipassana/>] i el Dharma seguint la guia de la seva mestra, Lama Yeshe Chödrön. És professora de mindfulness i alimentació conscient a la Universitat de Lleida i al centre de ioga conscient i meditació Arya Tara.