

Belén Romero: Coach personal, acompaño a personas a gestionar sus emociones, trabajando esa emoción que les paraliza hasta transformarla en un paso a la acción para poder conseguir entre otros objetivos libertad personal y madurez emocional.

Practitioner de PNL y Máster en Hipnosis Ericksoniana (Instituto Neurón) impartido por Allan Santos, acreditado por la Asociación Española de PNL.



# COCINA CONSCIENTE

## Con Coaching



Anna Sanz: Chef y empresaria. Estudios en Dietética y nutrición, masaje ayurvédico, maestra de Reiki, formadora nacional de la Técnica PI. Con más de 20 años de mundo de la hostelería, ayudando a despertar los sentidos a través de la alimentación.

En este taller te proponemos comer de forma consciente a través de un viaje de sentimientos (los olores se van mezclando con los olores y los colores de nuestros sentimientos, recuerdos y emociones), en la que además de disfrutar aprendiendo a cocinar lo acompañaremos de diferentes técnicas para trabajar la consciencia.

Abordaremos el cómo comemos, qué comemos y cómo cocinamos. Se trata de experimentar la comida con mayor intensidad.

### ¿Qué te ofrecemos asistiendo a este taller?

-Experimentarás qué es comer con atención plena (Mindfulness), participando más de tu experiencia sensorial y recuperando el placer de sentir al comer.

-Obtendrás información sobre nutrición saludable y cómo a nivel energético nos beneficia lo que comemos.

-Volverás a tomar conciencia de las sensaciones de tu cuerpo y de las veces que comes por motivos emocionales: ¿Tengo hambre? ¿Para qué quiero comer?

-Cómo es un taller totalmente participativo, al final degustaremos todos junt@s lo que se ha preparado durante la clase junto con un snack y disfrutaremos de la gran fiesta de la comida con una conversación y una copa de vino alrededor de la mesa.

Os esperamos!

Belén y Ana

