

# Metti, una Sera, una Cena I FiL Food

**I FiL Food:  
Filosofia, Cucina, Spiritualità.**



## Iniziative

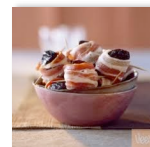
### Mindful Eating

Pausa pranzo, cena e persino colazione: ogni occasione è buona per coltivare l'arte del mangiare con consapevolezza!

### Dalla A alla Zuppa

Scegliere gli ingredienti, studiare un menù e realizzarlo per poi gustarlo insieme. Un'esperienza di collaborazione da condividere con amici e colleghi!

### Arriva lo Chef



Tutta la bontà di un Menù I FiL Food realizzato da uno Chef professionista da gustare comodamente a casa tua!

### I FiL Good

Percorsi di consapevolezza per coltivare una relazione sana e gioiosa con il cibo e con il corpo.

### Formazione

Corsi, lezioni e programmi personalizzati per aziende, scuole e piccoli gruppi. In sede o a domicilio.

#### LE CENE

**S**e sei un amante del buon cibo, magari con la passione di cucinare, se ti piace avere gente a cena o se sei alla ricerca di occasioni per incontrare persone nuove, sensibili al tema del ben-essere e della crescita personale, **questa è la proposta che fa per te!**

Una Cena I FiL Food è un'occasione di incontro e condivisione, oltre ad essere una vera e propria pratica di consapevolezza.

Le Cene, quindi, sono un momento di scambio, di dialogo e di nutrimento per il corpo, per la mente e per l'anima. Il tutto con la leggerezza che il contesto impone!

#### IL CIRCUITO

**T**i piacerebbe partecipare o organizzare un Evento I FiL Food? Vuoi cimentarti nell'ideazione e nella realizzazione del menù con il metodo IFF, realizzare l'evento a casa tua o nel tuo Locale o, ancora, partecipare ad uno degli incontri organizzati da FilosofiaAmica?

**Contattami:** daremo vita ad eventi, iniziative, metteremo in contatto persone, competenze, luoghi diversi per giungere, insieme, a rendere la nostra rete di contatti, un vero e proprio circuito IFF.



FilosofiaAmica.it

**Info:**  
**Valeria:** 349-5231470  
[valeria@filosofiaamica.it](mailto:valeria@filosofiaamica.it)