¡Bienvenido al Mindful Brunch!

Descubre una experiencia única donde se fusionan la serenidad del Mindfulness, la sabiduría de la alimentación consciente y los beneficios de la Neuronutrición.

Reserva Ahora | Más Información

¿Qué es el Mindful Brunch?

Más que una comida

El Mindful Brunch es una experiencia que alimenta tanto el cuerpo como el alma. Durante nuestro evento, te guiaremos a través de prácticas de mindfulness y mindfuleating para que puedas conectar plenamente con tu comida, nutrirte desde adentro hacia afuera y disfrutar de cada bocado con plena conciencia.

Conexión y Disfrute

Sumérgete en un mundo de tranquilidad y disfrute sensorial mientras te deleitas con un delicioso brunch elaborado con ingredientes naturales y sin procesar.

Tan importante o más que los alimentos que ingerimos, es en que estado estamos cuando comemos.

Muchos problemas digestivos no son debidos a una patología sino a una pérdida de la función digestiva debido a comer en estado de alerta.

Síntomas como acidez, ardor, reflujo, gases, hinchazón y digestiones pesadas son debidas en gran parte a que comemos en estado de alerta, con prisa, sin masticar bien y sin darle a sistema nervioso y digestivo el tiempo que necesitan para optimizar el proceso digestivo.

No es solo un cambio de alimentación, es un cambio en tu forma de comer lo que va a ayudar a que tu proceso digestivo sea adecuado y dejes de sentir que todo te sienta mal.

Made with Gamma

Beneficios del Mindful Brunch

Mindfulness

Aprende a estar presente en el momento, a saborear cada bocado y a disfrutar de la experiencia de comer con todos tus sentidos.

Alimentación Consciente

Descubre cómo tus elecciones alimenticias pueden afectar tu bienestar físico y emocional, y aprende a tomar decisiones más conscientes y saludables.

Neuronutrición

Explora cómo los alimentos pueden influir en tu función cerebral y en tu estado de ánimo, y descubre cómo puedes optimizar tu dieta para potenciar tu salud mental y emocional.

Made with Gamma

Alimentación Antiinflamatoria

1 Reducir la Inflamación

Conoce los beneficios de una dieta antiinflamatoria para reducir la inflamación en el cuerpo, mejorar la digestión y promover una salud óptima a largo plazo.

2 Mejorar la Digestión

Una dieta antiinflamatoria puede ayudarte a mejorar tu digestión y a sentirte más ligero y saludable.

3 Salud a Largo Plazo

Adoptar una alimentación antiinflamatoria puede tener beneficios a largo plazo para tu salud general.

¿Por qué elegir nuestro Mindful Brunch?

Ingredientes Naturales

Utilizamos ingredientes frescos y naturales, libres de procesamiento industrial y aditivos artificiales.

Cocina Casera

Nuestros platos son elaborados de forma casera, con amor y cuidado, para ofrecerte la máxima calidad y sabor.

Experiencia Sensorial

Sumérgete en una experiencia gastronómica única, donde cada bocado es una oportunidad para conectarte contigo mismo y con el mundo que te rodea.

Ambiente Acogedor

Disfruta de nuestro acogedor entorno, diseñado para que te sientas cómodo, relajado y en armonía con tu entorno.

Made with Gamma

Reserva tu Plaza

- Únete a nosotros en esta aventura de mindfulness y alimentación consciente.

> ¡Te esperamos en nuestro próximo Mindful Brunch! Reserva tu plaza hoy mismo y descubre una experiencia única que alimentará tanto tu cuerpo como tu alma.

Made with Gamma

Disfruta de una Experiencia Única

1

Mindfulness

Aprende a estar presente en el momento y a saborear cada bocado con plena conciencia.

2

Alimentación Consciente

Descubre cómo tus elecciones alimenticias pueden afectar tu bienestar y aprende a tomar decisiones más saludables.

3

Neuronutrición

Explora cómo los alimentos pueden influir en tu función cerebral y en tu estado de ánimo.

Made with Gamma

Programación de la Jornada

10:00 am - Bienvenida y Presentación, no vas a centrarte solo en que haces y de donde eres, sino que aspectos de tu salud física, emocional o energética te gustaría mejorar y donde encuentras la mayor dificultad para conseguirlo.

10:30 am - Conexión a Tierra y Técnica de Liberación Emocional.

11:15 am - Taller de Neuronutrición: Alimentación Antiinflamatoria, Eje Intestino Cerebro, Disbiosis Intestinal y Sobrecrecimiento Bacteriano.

12:30 am - Servicio del Mindful Brunch

13:45 pm - Puesta en común y entrega de recetas y pautas de alimentación

14:00 pm - Cierre y Despedida

Cuándo y Dónde

El Sábado 1 de Junio, de 10:00 a 14:00h en

Karuna Espacio de Bienestar

Calle Pirita, 1.
29603 Marbella, Málaga.

KARUNA
ESPACIO DE BIENESTAR

Made with Gamma

Únete a Nosotros

1

Reserva tu Plaza

Da el primer paso y reserva tu lugar en nuestro próximo Mindful Brunch.

2

Vive la Experiencia

Sumérgete en una aventura de mindfulness y alimentación consciente.

3

Transforma tu Vida

Descubre cómo el Mindful Brunch puede mejorar tu bienestar físico y emocional.

Made with Gamma