

Mindful Eating, Mindful ACT

Un programma di 8 settimane basato sull'acquisizione di abilità di consapevolezza, per riscoprire un rapporto sano e gioioso con il cibo e con il proprio corpo

Il corso sarà IN PRESENZA

Dal 13 febbraio al 3 aprile
il lunedì, dalle 18 alle 19,30

INCONTRO INFORMATIVO E DI ORIENTAMENTO GRATUITO ONLINE
(PIATTAFORMA ZOOM - richiedi il Tuo link qui: <https://forms.gle/dFmTsJzzSdpuJe1s5>
IL 16/01/23 ORE 19.00

SEDE DEL CORSO

Centro Leaves Psicologia e Salute
P.le Ravenet, 1 - PARMA

Per informazioni e iscrizioni
lorenza.bicchieri@gmail.com
<https://www.facebook.com/dott.ssalorenzabicchieri>

CONDUCE IL CORSO
Dott.ssa Lorenza Bicchieri
Psicologa e Psicoterapeuta

Mindful Eating, Mindful ACT

Programma degli incontri

13/02 Mindfulness, mindful eating e le abilità di chi mangia con consapevolezza

20/02 Capire il corpo: il bisogno di mangiare e gli altri tipi di fame

27/02 Capire il corpo: sazietà, pienezza e soddisfazione

06/03 Il craving: di cosa ho bisogno veramente?

13/03 La relazione tra cibo ed emozioni

20/03 Osservare un po' più a lungo: gestire le emozioni (senza ricorrere al cibo)

27/03 Il corpo come migliore amico. Guardare il corpo con occhi non giudicanti

03/04 Il cambiamento....stabile. Un nuovo inizio all'insegna della flessibilità

