



Fitness Relax Entertainment

MANGIARE CONSAPEVOL-MENTE

MASTICA IL CIBO, NON LE TUE PREOCCUPAZIONI!

Gli argomenti trattati sono:

- MANGIARE CON *CONSAPEVOLEZZA*
- FAME NERVOSA/ FAME SANA
- RAPPORTO SANO E AUTENTICO CON IL CIBO
- NUOVE *ABITUDINI* ALIMENTARI
- FARE UN *PASTO CONSAPEVOLE*
- USARE TUTTI I *CINQUE SENSI*
- RELAZIONE TRA *CIBO* E *EMOZIONI*
- IMMAGINE CORPOREA
- I 7 PILASTRI DELLA MINDFULNESS
- CONOSCERE I *NOVE* TIPI DI FAME



MANGIARE CON
CONSAPEVOLEZZA

Dott.ssa Valeria Tessa
PSICOLOGA

Esperta di Mindful Eating, Comportamento Alimentare
e Tecniche di Gestione del Peso

Inizio corso Mercoledì 9 maggio

Il corso è composto da N. 7 incontri di 75 min ogni mercoledì sera dalle 20:45 alle 22:00, a *numero chiuso* (max 10 partecipanti)

Chiedi informazioni alla Reception.
Pochi posti disponibili!

Visitare anche il sito www.valeriatessapsicologa.it