

MINDFUL EATING

Alimentazione Consapevole: un approccio Mindful al Cibo



PROTOCOLLO DI ALIMENTAZIONE MINDFUL

“La mente e il corpo riflettono gli stessi processi”

Un corso per **riprendere la consapevolezza delle emozioni**, dei **pensieri**, per ascoltare meglio i **segnali del corpo** e per sentire la differenza che c'è tra un'attivazione dovuta allo **stress**, alla **fame** o alla **sazietà**.

Un corso per creare nuove buone modalità di nutrire, prendersi cura del proprio corpo usando tutti i sensi per scegliere cosa e come mangiare.

3 incontri con frequenza settimanale
19-26 OTTOBRE -2 novembre 2017
ore 19.00-21.00

Ogni incontro terminerà con un assaggio consapevole per imparare a distinguere i tipi di fame che ci spingono a mangiare

Sede del corso: STUDIO GRANELLO SALUS
VIA GRANELLO 5/2 GENOVA

Il costo è di € 180,00

Per **informazioni e iscrizioni**

mail: studio.psicognitiva@libero.it

o telefonare ai numeri **349.41.86.338** oppure **392.39.34.188**

Dott. Marcella Linguadoro, Psicologa- Psicoterapeuta- Psicoterapia Cognitiva -Sessuologa,
Specialista EMDR - Istruttore di protocolli basati sulla MINDFULNESS

Dott. Laura Moratti Medico chirurgo – Nutrizionista – Esperta in Fitoterapia, Omeopatia,
Omotossicologia e Discipline integrate