

Pensi di avere un rapporto conflittuale col cibo?
Hai tentato spesso delle diete che non sei riuscito a sostenere
oppure che si sono risolte in una ripresa dei comportamenti pre-dieta?
Hai voglia di un approccio all'alimentazione diverso?

A BESANA IN BRIANZA NUOVA CLASSE DI

MINDFUL EATING

PER CHI È INDICATO?

per chi soffre di fame nervosa, di alimentazione incontrollata, per chi ha problemi di peso in eccesso

Per tutte le persone che vogliono conoscere un nuovo modo per vivere serenamente il rapporto col cibo e col proprio corpo

9 INCONTRI PER

apprendere un approccio al cibo innovativo che si basa sulla pratica della mindfulness

lavorare sul modo in cui si mangia riattivando la capacità di fare attenzione ai segnali del corpo

tornare ad alimentarsi secondo i nostri bisogni effettivi, con gusto e mettendo da parte i sensi di colpa

provare un approccio diverso alla vita in genere

9 incontri a cadenza settimanale

dalle 12.00 alle 13.30 a partire da giovedì 09 marzo 2023

in via G. Casati, 2D a Besana in Brianza

Il costo è di 190 euro a persona (compresi dispense e audio per esercitarsi a casa)

Chiamami per un incontro informativo gratuito!

339.8156659

info@serenafedeli.it - www.serenafedeli.it

SONO SERENA FEDELI, PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA
OFFRO

SERVIZI DI CONSULENZA PSICOLOGICA INDIVIDUALE O DI COPPIA,
PSICOTERAPIA, PERCORSI DI MINDFUL EATING, TRAINING DI ASSERTIVITÀ