

Scheda di Iscrizione

Nome.....

Cognome.....

Data di nascita.....

Luogo di nascita.....

Residenza:

via.....n.....

Cap.....Città.....Prov.....

Domicilio (se diverso della residenza):

via.....n.....

Cap.....Città.....Prov.....

Professione.....

E-mail.....

Cell.....

Autorizzo al trattamento dei miei dati ai sensi del

D.Lgd. n.196/2003

Padova, lì.....

Firma.....

Per informazioni e iscrizioni

Dr.ssa Valeria Vasile

Tel. 329 5657765

E-mail: valeria.vasile07@gmail.com

Dr.ssa Tatiana Sieve

Tel. 335 7533979

E-mail: tatiana.sieve@gmail.com

Come raggiungere lo Studio 219:

Lo Studio 219 si trova in zona Stanga.

Dalla Stazione Ferroviaria è raggiungibile con gli autobus n° 7, 9 e 18.

Per chi arriva in auto, è possibile trovare parcheggi gratuiti lungo la via.



Dal Corpo alla Mente

**Percorso dedicato
al benessere
sul tema dell'alimentazione**



Dal 25 Novembre 2017

**Studio di Psicologia 219
Via L. Pellizzo 39, Padova**

Dal Corpo alla Mente

Il **corso** è rivolto a chi desidera migliorare il proprio benessere psicofisico. Verranno affrontati tutti quei fattori psicologici che condizionano il rapporto con il cibo ed il nostro corpo. Attraverso lo sviluppo di un'etica delle scelte alimentari consapevoli, si lavorerà sulle emozioni e sull'immagine di sé, per superare le trappole mentali che impediscono di ritrovare la forma fisica ideale.

OBIETTIVI:

- Favorire lo sviluppo di un rapporto equilibrato con il cibo;
- Fornire tecniche per la gestione del peso corporeo;
- Lavorare sulla consapevolezza della nostra relazione con il cibo, per migliorare l'immagine di sé.

INCONTRI:

Sono previsti 15 incontri della durata di un'ora e 30 minuti con cadenza quindicinale.

Ogni incontro sarà suddiviso in due parti:

PRIMA PARTE VERBALE, per condividere eventuali difficoltà, confrontarsi con il gruppo ed apprendere modalità per la gestione del peso.

SECONDA PARTE ESPERIENZIALE, dedicata a porre una maggiore attenzione alle sensazioni corporee, attraverso la Mindfulness, tecniche di rilassamento, visualizzazioni guidate e molto altro ancora.

- 1) Alla scoperta del proprio Benessere.
- 2) Laboratorio sensoriale: conosci quello bevi?
- 3) Credenze, psico-trappole e falsi miti sull'alimentazione.
- 4) Fame fisiologica o fame emotiva? Riconoscere i segnali del corpo.
- 5) Consapevolezza a tavola. Strumenti utili per la comprensione della propria esperienza emozionale con il cibo.
- 6) I laboratori del corpo: sperimentare le proprie sensazioni.
- 7) Dieta si, dieta no: come trovare il proprio equilibrio?
- 8) Giudicare o osservare? Come costruiamo i nostri limiti.
- 9) Quali sono le difficoltà che ci impediscono di mantenerci in forma? Esperienza pratica guidata.
- 10) Come scegliere consapevolmente? Strategie nutrizionali per controllare la propria alimentazione.
- 11) L'arte di prendersi cura di sé.
- 12) La nostra identità corporea. Lavorare sull'immagine di sé.

13) Mente, Corpo e Benessere.

14) Scrivere nuove storie a partire dalle proprie raggiunte consapevolezze.

15) Risorse o impedimenti?
Riflessioni conclusive.

Il corso sarà condotto da:

Dr.ssa Valeria Vasile, *Psicologa Psicoterapeuta*
Dr.ssa Tatiana Sieve, *Psicologa Psicoterapeuta*

DOVE:

Studio di Psicologia 219
Via Pellizzo 39, Padova

COSTO:

Il costo per ogni incontro è di 20 euro.
È possibile pagare anticipatamente in un'unica soluzione al costo di 280 euro.

