

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 il trattamento dei dati personali in base all'art.13 del D. Lgs.196/2003 e all'art.13 GDPR 679/16.

Padova, li.....

Firma.....

Per informazioni e iscrizioni

TELEFONO:

Dr.ssa Valeria Vasile - 320 5657765

Dr.ssa Tatiana Sieve - 335 7533979

E-MAIL:

psicologia219@gmail.com

Come raggiungere lo Studio 219:

Lo Studio 219 si trova in zona Stanga.

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

Per chi arriva in auto, è possibile trovare comodi parcheggi gratuiti nelle immediate vicinanze.



*Dal gusto di mangiare
al gusto di vivere*

**Percorso
di alimentazione consapevole**



Inizio del corso:

Lunedì 29 Ottobre 2018

ore 20.30

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

Dal gusto di mangiare al gusto di vivere

Cosa mangiare e cosa no? Quale nuova dieta seguire? Quali sono i cibi irrinunciabili per la nostra salute? Si parla spesso di alimenti consigliati o da evitare, ma si presta poca attenzione al *modo* di mangiare.

Questo corso è rivolto a chi desidera cambiare prospettiva sul cibo e migliorare il proprio benessere psicofisico.

Scopriremo come fare delle scelte alimentari consapevoli e come affrontare tutti quei fattori psicologici che condizionano il rapporto con il cibo ed il nostro corpo.

Inoltre, lavoreremo sulle emozioni, sull'immagine di sé e su ciò che ci impedisce di soddisfare i nostri bisogni più autentici.

INCONTRI:

Sono previsti 11 incontri della durata di due ore con cadenza settimanale/quindicinale.

Ogni incontro sarà suddiviso in due parti:

PRIMA PARTE VERBALE, per approfondire le tematiche proposte, condividere eventuali difficoltà e confrontarsi con il gruppo.

SECONDA PARTE ESPERIENZIALE, dedicata a riscoprire le nostre sensazioni corporee, attraverso la Mindful Eating, tecniche di rilassamento, esperimenti culinari e altro ancora.

PROGRAMMA

- 1) Pronti per iniziare? Costruire uno spazio per sé.
- 2) Mindful Eating e consapevolezza. Laboratorio sensoriale.
- 3) Una testa che pesa: credenze, psico-trappole e falsi miti sull'alimentazione.
- 4) Fame fisiologica e fame emotiva. Laboratorio "gusto e sazietà".
- 5) Armonia tra mente e corpo: di che fame sei?
- 6) I laboratori del corpo: vivere le proprie emozioni.
- 7) I "peccati" delle diete: il retaggio delle abitudini.
- 8) Giudicare o osservare? Storie a confronto.
- 9) Lo specchio delle trasformazioni: lavorare sull'immagine di sé.
- 10) I dialoghi del corpo. Interconnettersi.
- 11) Infine, per cominciare.

Il corso sarà condotto da:

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

DOVE:

Studio di Psicologia 219
Via Pellizzo 39, Padova

COSTO:

Il costo per ogni incontro è di 30 euro.

È possibile pagare anticipatamente in un'unica soluzione al costo di 300 euro.



A conclusione del percorso sarà organizzata una **cena** presso il **Ristorante CorteVerdeChiara** dove lo chef Paolo Giraldo e la proprietaria Anna Chiara Brunato prepareranno per noi un menù degustazione ricco di assaggi sorprendenti.

