

# *Training di consapevolezza e accettazione: nuova relazione con il cibo e con il corpo*



IMPARARE A GESTIRE IL PESO E RECUPERARE IL PIACERE DI ALIMENTARSI  
ATTRAVERSO LA RISCOPERTA DEI SENSI ASSOCIATI AL CIBO

## **TRAINING DI GRUPPO PER:**

- Divenire consapevoli dei pensieri, emozioni e motivazioni che spingono i nostri comportamenti legati al cibo
- Allenare e sviluppare la consapevolezza riguardo al corpo (senso di fame e sazietà, propriocezione corporea, ecc.) e al cibo (guardare, toccare e gustare ogni boccone)
- Recuperare il piacere di alimentarsi attraverso la riscoperta dei sensi associati al cibo

## **DURATA DEL PERCORSO**

Otto incontri di gruppo (max 10 persone) a cadenza settimanale della durata di un'ora e mezzo ciascuno.

## **SEDE DI SVOLGIMENTO**

Carpi, Viale Carducci 14 presso Centro Psicoterapeutico Emiliano

## **Conduttori:**

**Dott.ssa Eleonora Zoppi** Psicologa e Psicoterapeuta

**Dott.ssa Stefania Rotondo** Psicologa e Psicoterapeuta