



COUNSELING DAY

21 ottobre

SCOPRI TUTTI GLI EVENTI SU WWW.COUNSELINGDAY.IT

EVENTO

Counseling ed emotional eating

DESCRIZIONE

Perchè abbiamo un rapporto difficile con il cibo?

Come mai non riusciamo a gestire con equilibrio e consapevolezza la nostra alimentazione?

Un workshop per esplorare come le competenze di counseling possano sostenerci nel seguire una corretta alimentazione, a superare le difficoltà che le persone riscontrano quando si trovano di fronte ad un cambiamento del proprio stile alimentare.

Il counseling, tramite la relazione e il dialogo mai giudicante, si concentra su come una specifica persona con le sue peculiari caratteristiche possa concretamente essere aiutata a prendere coscienza delle proprie abitudini alimentari, ad ascoltare i messaggi del corpo, abbracciare nuovi schemi alimentari, acquisire comportamenti sani e praticabili nel proprio quotidiano.

Counseling ed emotional eating è un lavoro di gruppo e parte di un percorso più ampio, che aiuta nella perdita di peso, rivolto al femminile, con l'obiettivo di ritrovare calma, sicurezza e capacità di gestione delle emozioni legate al cibo.

LUOGO E ORARIO

Studio di Counseling Dott.ssa Eliana Minardi, via Raimondo da Martina 17 - Martina Franca (TA)
21 ottobre dalle ore 18.00 alle 19.30

PROFESSIONISTI

Eliana Minardi, Professional Counselor Assocounseling, REG-A1738-2016

INFO & PRENOTAZIONI

Cell. 3205584237 (è gradito messaggio whatsapp)

COUNSELING DAY: UNA INIZIATIVA PROMOSSA DA

AssoCounseling
Associazione Professionale di Categoria