



Associazione

CENTRO DI PSICOLOGIA E
PSICOTERAPIA FUNZIONALE

Istituto S.I.F. di Padova

MINDFUL EATING

INCONTRI PER GESTIRE IL BINGE EATING

Da giovedì
19 novembre 2020
4 incontri ONLINE
ore 20.00-21.30



IMPARA A GESTIRE LE TUE EMOZIONI ATTRAVERSO LA MINDFULNESS

Lasciati guidare in semplici tecniche di respiro e concentrazione



CAMBIA IL TUO RAPPORTO COL CIBO

Apprezza con i 5 sensi l'esperienza del mangiare attraverso la mindful eating



AMARSI, PRIMA DI TUTTO

Lascia andare giudizio e autocritica e costruisci maggior fiducia in te stessa

Su piattaforma a distanza ZOOM

Il corso sarà tenuto dal dott. Luca Rizzi e si terrà su piattaforma Zoom ogni mercoledì a partire dal 19 novembre alle ore 20. Il numero massimo di partecipanti è 15, questo per permettere, alla fine delle pratiche, dei momenti di condivisione a coppie, a piccoli gruppi o tutti insieme.

Iscrizione e costi

Il costo del corso di 4 incontri è di 150 euro. Iscrivendosi entro il 15 ottobre è possibile usufruire della quota ridotta e pagare **90 euro**. Per iscriverti manda una mail a l.rizzi@psicoterapiafunzionale.it, ti verrà detto se ci sono ancora posti disponibili e come procedere per l'iscrizione. Per info puoi anche chiamare il 3292169795.



Cell. 3292169795
l.rizzi@psicoterapiafunzionale.it