

MINDFUL EATING

Scopri un nuovo
approccio al cibo



Percorso di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Riconnettiti con il tuo **corpo** e le tue **emozioni**, scopri cosa c'è alla base di **fame nervosa** e **abbuffate**. Mantieni **sano** e **positivo** nel tempo il tuo rapporto con il cibo.



Percorso rivolto a:

- ✓ Adulti
 - ✓ Adolescenti
- (con consenso genitori)



Partecipazione:

- ✓ Individuale o
- ✓ In piccolo gruppo



In partenza dal 15 di ogni
mese tra ottobre e aprile:

- ✓ 8 incontri, uno/settimana
- ✓ 1/1,5 ora circa ad incontro
- ✓ 45 euro ad incontro
- ✓ Fattura detraibile



Gli incontri si svolgono
Online.

Concorda data e ora e
partecipi comodamente da
casa

Esigenze differenti di frequenza, durata e modalità verranno concordate con la dottoressa.



Elisa Maggi
Dott.ssa PSICOLOGA



348 6036254



psicologa@elisamaggi.it



www.elisamaggi.it