

# CIBIAMOCI DI EMOZIONI



Il cibo non rappresenta solo nutrimento, esprime anche un bisogno emotivo: a volte è fonte di piacere, altre volte diventa un anestetico con cui si cerca di eliminare l'insoddisfazione, tentando di riempire un vuoto dentro di noi.

Conoscere noi stessi ci porta ad essere liberi di scegliere in base ai nostri bisogni reali.

Imparare ad ascoltare il nostro corpo, i nostri bisogni, permette di migliorare il rapporto con il cibo sia sul piano fisiologico che su quello psicologico.

Ti proponiamo un pomeriggio esperienziale di gruppo per sperimentare e scoprire insieme come cibo ed emozioni si intrecciano tra loro.

Conduttori

Dr.ssa Miriam GIANCANE [www.miriamgiancane.it](http://www.miriamgiancane.it)

Dr.ssa Selene Anna PAOLO [www.seleneannapaolo.it](http://www.seleneannapaolo.it)

Dove

Istituto Gestalt di Puglia: Via De Simone 29, Arnesano (LE)

Quando

30 ottobre 2017, dalle 15.30 alle 18.30.

Info e prenotazioni

[miriam.giancane@libero.it](mailto:miriam.giancane@libero.it) / 3297894811

[seleanna1987@libero.it](mailto:seleanna1987@libero.it) / 3275976153