

Mind&Food Metodo per armonizzare il corpo e la mente

Nutrirsi bene è fondamentale per la propria vita. Il metodo MIND&FOOD è utile per imparare a gestire in modo più sano e naturale la propria alimentazione. Tale percorso permette di sviluppare un nuovo stile di vita. La dieta non è l'unico strumento per dimagrire, anche il nostro modo di pensare al cibo ed al mangiare, influiscono sul nostro comportamento alimentare insieme ad una regolare attività fisica. L'alimentazione è fortemente legata alle emozioni, alla valutazione di sé e degli eventi.

Gli incontri permetteranno ai partecipanti di entrare in contatto con le proprie risorse per riconoscerle e saperle utilizzare nella gestione quotidiana del peso corporeo.

Ogni incontro avrà un tema specifico che sarà discusso dai partecipanti insieme ai conduttori.

L'intero percorso prevede: "Livello di base", "Livello intermedio", "Livello avanzato"; ciascuno composto da 10 incontri.

Associazione Musilva

Mind&Food Metodo per armonizzare il corpo e la mente

Nutrirsi bene è fondamentale per la propria vita. Il metodo MIND&FOOD è utile per imparare a gestire in modo più sano e naturale la propria alimentazione. Tale percorso permette di sviluppare un nuovo stile di vita. La dieta non è l'unico strumento per dimagrire, anche il nostro modo di pensare al cibo ed al mangiare, influiscono sul nostro comportamento alimentare insieme ad una regolare attività fisica. L'alimentazione è fortemente legata alle emozioni, alla valutazione di sé e degli eventi.

Gli incontri permetteranno ai partecipanti di entrare in contatto con le proprie risorse per riconoscerle e saperle utilizzare nella gestione quotidiana del peso corporeo.

Ogni incontro avrà un tema specifico che sarà discusso dai partecipanti insieme ai conduttori.

L'intero percorso prevede: "Livello di base", "Livello intermedio", "Livello avanzato"; ciascuno composto da 10 incontri.

Associazione Musilva

Mind&Food Metodo per armonizzare il corpo e la mente

Nutrirsi bene è fondamentale per la propria vita. Il metodo MIND&FOOD è utile per imparare a gestire in modo più sano e naturale la propria alimentazione. Tale percorso permette di sviluppare un nuovo stile di vita. La dieta non è l'unico strumento per dimagrire, anche il nostro modo di pensare al cibo ed al mangiare, influiscono sul nostro comportamento alimentare insieme ad una regolare attività fisica. L'alimentazione è fortemente legata alle emozioni, alla valutazione di sé e degli eventi.

Gli incontri permetteranno ai partecipanti di entrare in contatto con le proprie risorse per riconoscerle e saperle utilizzare nella gestione quotidiana del peso corporeo.

Ogni incontro avrà un tema specifico che sarà discusso dai partecipanti insieme ai conduttori.

L'intero percorso prevede: "Livello di base", "Livello intermedio", "Livello avanzato"; ciascuno composto da 10 incontri.

Associazione Musilva

Livello di base

1. Presentazione del percorso e dei partecipanti.
2. La gestione delle emozioni e dell'ambiente.
3. Impostazione di un percorso nutrizionale.
4. Corpo in movimento.
5. La valutazione di me e degli eventi.
6. Nutrirsi con consapevolezza.
7. Le relazioni significative.
8. Corpo in movimento.
9. Verifica del percorso nutrizionale.
10. La dinamica del cambiamento.

Gli incontri avverranno in gruppi di 10 partecipanti, ogni martedì dalle 17.30 alle 18.50 o dalle 19.00 alle 20.20.

Il costo per 10 incontri é di €250,00

Gli incontri saranno condotti da professionisti psicoterapeuti ad orientamento cognitivo, nutrizionisti ed esperti del movimento.

La Sede è in Via Aurelia, n. 773 c/O A.R.S.O., Roma. Metro "A" Cornelia + bus 246 (fermata Aurelia Marvasi)

La prenotazione è obbligatoria.

Per informazioni e prenotazione telefonare a:

Associazione Musilva
06-55285943
333-9675841.

Livello di base

1. Presentazione del percorso e dei partecipanti.
2. La gestione delle emozioni e dell'ambiente.
3. Impostazione di un percorso nutrizionale.
4. Corpo in movimento.
5. La valutazione di me e degli eventi.
6. Nutrirsi con consapevolezza.
7. Le relazioni significative.
8. Corpo in movimento.
9. Verifica del percorso nutrizionale.
10. La dinamica del cambiamento.

Gli incontri avverranno in gruppi di 10 partecipanti, ogni martedì dalle 17.30 alle 18.50 o dalle 19.00 alle 20.20.

Il costo per 10 incontri é di €250,00

Gli incontri saranno condotti da professionisti psicoterapeuti ad orientamento cognitivo, nutrizionisti ed esperti del movimento.

La Sede è in Via Aurelia, n. 773 c/O A.R.S.O., Roma. Metro "A" Cornelia + bus 246 (fermata Aurelia Marvasi)

La prenotazione è obbligatoria.

Per informazioni e prenotazione telefonare a:

Associazione Musilva
06-55285943
333-9675841.

Livello di base

1. Presentazione del percorso e dei partecipanti.
2. La gestione delle emozioni e dell'ambiente.
3. Impostazione di un percorso nutrizionale.
4. Corpo in movimento.
5. La valutazione di me e degli eventi.
6. Nutrirsi con consapevolezza.
7. Le relazioni significative.
8. Corpo in movimento.
9. Verifica del percorso nutrizionale.
10. La dinamica del cambiamento.

Gli incontri avverranno in gruppi di 10 partecipanti, ogni martedì dalle 17.30 alle 18.50 o dalle 19.00 alle 20.20.

Il costo per 10 incontri é di €250,00

Gli incontri saranno condotti da professionisti psicoterapeuti ad orientamento cognitivo, nutrizionisti ed esperti del movimento.

La Sede è in Via Aurelia, n. 773 c/O A.R.S.O., Roma. Metro "A" Cornelia + bus 246 (fermata Aurelia Marvasi)

La prenotazione è obbligatoria.

Per informazioni e prenotazione telefonare a:

Associazione Musilva
06-55285943
333-9675841.