



Emozioni da mangiare

Che relazione esiste tra cibo ed emozioni e come quest'ultime possono influenzare le nostre scelte e comportamenti alimentari?

Quali sono le principali cause e manifestazioni di un rapporto problematico con il cibo?

Come possiamo imparare a mangiare in modo consapevole senza "mangiare" le nostre emozioni?

Durante il ciclo di incontri cercheremo di dare risposta a queste domande attraverso momenti informativi, di dialogo e di condivisione di esperienze sul legame tra emozioni e cibo.

8 gennaio - ore 18-19:30 **Emozioni e cibo, quale relazione?**

15 gennaio - ore 18-19:30 **Quando il rapporto con il cibo diventa un disturbo.**

22 gennaio - ore 18-19:30 **Mangiare con consapevolezza:
principi teorici e pratici della mindfulness.**

Partecipazione gratuita

Iscrizione obbligatoria: studicognitivi.it/firenze/eventi

Relatori: Dr.ssa Laura Capecchi - Dr.ssa Elisa Moretti
Dr.ssa Camilla Freccioni

Informazioni: info@scuolacognitivafirenze.it

Tel. 055 324.53.57 (lun-ven 9-18)



SCUOLA
COGNITIVA
DI FIRENZE

3 incontri gratuiti
8 - 15 - 22 gennaio 2020

Via delle Porte Nuove 10 – 50144 Firenze (FI)