



Quattro incontri con la Dott.ssa Silvia Zuccaro per esplorare il proprio stile alimentare

Intorno al mangiare, e al cibo in generale, ruota un grande interesse, soprattutto nel nostro paese. Sono molti i programmi TV che vertono sull'argomento, e gli chef sono di fatto delle vere celebrità. Ma al di là dell'aspetto attraente del cibo, veicolo di messaggi e mode, quanta consapevolezza c'è del proprio modo di relazionarsi al cibo?

Ad ottobre, presso lo studio di Psicologia e Mindfulness in via Coni Zugna 152, all'Isola Sacra, sarà attivo un "Laboratorio di consapevolezza alimentare". L'obiettivo del laboratorio sarà quello di esplorare il proprio stile alimentare, la relazione col cibo e il modo con cui è presente nel quotidiano.

La metodologia proposta attinge fondamentalmente alla mindfulness, cioè a quell'approccio e insieme di pratiche, che si focalizzano sul coltivare la consapevolezza, la coscienza di sé, in una prospettiva che tende a disautomatizzare i comportamenti, favorendo un profondo ascolto di sé. In quest'ottica, verranno proposte piccole pratiche meditative ed esercizi per risvegliare il contatto col corpo e la consapevolezza corporea.

**PRESENTAZIONE GRATUITA CONSIGLIATA LA PRENOTAZIONE** Il laboratorio si svolgerà in quattro incontri, a partire da martedì 3 ottobre dalle 18 alle 20.

Martedì 19 settembre alle ore 18.30 ci sarà un **incontro gratuito di presentazione** che si terrà presso lo studio in via Coni Zugna 152. Nel corso della presentazione verranno fornite informazioni sui costi di partecipazione al laboratorio.

**Per info e prenotazioni contattare la dott.ssa Silvia Zuccaro, psicoterapeuta e istruttrice di**

**protocolli mindfulness tel. 393 3018706 – email [silviazuccaro@gmail.com](mailto:silviazuccaro@gmail.com)**