

TALLER INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



DESCRIPCIÓN:

¿Estás cansada de la lucha constante contigo misma, la comida y tu cuerpo?

Imagina por un momento liberarte de las restricciones, el estrés y la ansiedad que has experimentado al cuidarte hasta ahora. ¿Qué pensarías si te dijera que puedes lograr una relación armoniosa contigo misma, la comida y tu cuerpo?

En el taller de introducción a la alimentación consciente, te invito a desafiar esos patrones negativos con tu alimentación y reconectar con tu cuerpo y tus necesidades. Aprenderás a escuchar tus señales de hambre y saciedad, a disfrutar de la comida de manera presente y placentera, y a cultivar una relación más compasiva contigo misma. Este taller es un regalo para tu salud y bienestar, y te ayudará a liberarte del estrés y la culpa asociados con la alimentación. Además, entenderás cómo tus patrones de infancia y la cultura de la dieta han influido en tu relación con la comida y el cuerpo, y podrás trabajar en superarlos desde un enfoque de autocompasión y flexibilidad.

ESTRUCTURA:

Encuentros semanales cada jueves durante 3 meses de 1:30 horas (de 19:30 a 21 h). Grupos de mínimo de 8 a máximo 15 personas. Cuota de 65 €/mes. (fecha de comienzo a determinar)

Lugar: Equipo Centro. Calle Marqués de Lema, 7 (local fachada verde). Metro Cuatro Caminos.

TERAPEUTA



VALERIA CASTAGNA ,

Nutricionista acompañante emocional con un enfoque Gestáltico. Trabajo desde una perspectiva integral de la salud y bienestar, Me enfoco en la nutrición desde una mirada no centrada en el peso y cuento con formación en mindfulness y alimentación consciente. Mi especialización incluye el manejo emocional y la nutrición informada en trauma, respaldada por certificaciones en alimentación respetuosa y liberación corporal. Miembro de AETG, AEDN y CODINMA.

INSCRIPCIÓN SEMANA ABIERTA:

Para inscribirte en las puertas abiertas de este taller (**Miércoles 27 de septiembre de 19:30 a 21:00h**) ponte en contacto con:

Valeria Castagna: whatsapp 675 010 986