

## TALLER DE INTRODUCCIÓN A LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE



### DESCRIPCIÓN:

¿Estás cansad@ de la lucha constante contigo mism@, 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 mism@, 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 mism@. 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:

Te invito a participar en un programa completo de **10 sesiones**, cada una de **1 hora y media** de duración. Estas sesiones se llevarán a cabo durante 3 meses, **de octubre a diciembre**, en un grupo reducido de **5 a 10 personas**, para asegurar una atención personalizada.

**Te espero el 16 de septiembre a las 17:30h** para explorar y practicar cómo sería transformar tu relación con la comida y tu bienestar. Además, habrá descuentos especiales para los participantes del taller.

¡No te pierdas la oportunidad de comenzar un camino de autoconocimiento a través de tu alimentación y la relación con tu cuerpo!

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

### TERAPEUTA: VALERIA CASTAGNA. Nutricionista - Gestaltista.



Acompañante gestáltica en procesos emocionales y de autoconocimiento, trabajo desde una perspectiva integral de la salud y el bienestar. Me enfoco en la nutrición desde una mirada no centrada en el peso y basada en el enfoque HAES, utilizando herramientas de mindfulness y alimentación consciente e intuitiva.

Mi especialización incluye la PsicoNutrición, la psicobiología de la alimentación y la nutrición informada en trauma, respaldada por certificaciones en alimentación respetuosa y liberación corporal. Soy miembro de AETG, AEDN y CODINMA.

**INSCRIPCIÓN SEMANA ABIERTA:** Para inscribirte en las puertas abiertas de este taller ponte en contacto con **Valeria Castagna**  **675 010 986**  **valeriacastagna\_nutricion**