

Università per Adulti e Terza Età di Nerviano - Anno Accademico 2014-2015

LABORATORIO DI PSICOLOGIA

IL CIBO SI MANGIA CON LA TESTA

**Percorso esperienziale per comprendere come le emozioni
condizionano il nostro rapporto con il cibo**

Corso pratico di 4 lezioni di 2 ore

dr.ssa Anna Galeotti

ex Monastero degli Olivetani - Sala del Bergognone

Il particolare rapporto che ognuno di noi ha con il cibo è carico di componenti psicologiche ed affettive che possono facilitare o interferire con una sana alimentazione. Gli alimenti non rappresentano soltanto un mezzo di nutrimento: si mangia per placare il brontolio dello stomaco, ma anche per soddisfare le proprie emozioni. Il cibo è la parte integrante della vita di tutti i giorni e se cerchiamo un equilibrio che possa farci sentire in armonia con il nostro mondo emotivo e corporeo, bisogna fermarsi a riflettere per imparare a conoscersi ed esplorare il proprio rapporto con il cibo. **In questo laboratorio cercheremo di investigare il legame tra emozioni e cibo e di trarne spunti pratici, utili al miglioramento del rapporto con tutto ciò che mangiamo**

**QUATTRO LEZIONI PRATICHE DI DUE ORE
PER UN GRUPPO DI 15 PERSONE**

**Le lezioni si terranno nei seguenti lunedì, ore 16,15-18,15
10.11.2014; 17.11.2014; 24.11.2014; 1.12.2014**

ISCRIZIONE OBBLIGATORIA

**Mercoledì mattina 5.11.2014 -ore 9,30-10,30- test libero a tutti
per la verifica del proprio stile di alimentazione**

Anna Galeotti - Nerviano

Psicologa Psicoterapeuta, si è laureata con il massimo dei voti presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore -Mi e specializzata in Psicoterapia cognitivo-comportamentale.

Ha conseguito un master in Terapia Mansionale dei Disturbi Sessuali e perfezionamento in Approccio Integrato alla Clinica della Coppia.

Attualmente collabora con alcune strutture socio-sanitarie del territorio, tra cui la Fondazione M. Lampugnani ed esercita la libera professione, occupandosi di disturbi psicologici dell'adulto