

Chi siamo

InContatto è un **Centro per lo Sviluppo ed il Benessere Psicologico** che nasce dal desiderio di un team di psicologhe di realizzare uno spazio dedicato a coloro che vogliono prendersi cura del proprio benessere recuperando un equilibrio armonico tra mente, corpo e spirito.

Vivere in contatto con se stessi è prima di tutto un invito a coltivare pienamente le proprie **potenzialità** e riattivare le proprie **risorse** sopite, essendo pienamente consapevoli dei propri **bisogni**, in una dimensione di **cura** e di **attenzione** verso se stessi.

Nella convinzione che sia importante restituire alla persona il "potere" di realizzare il suo benessere personale, la nostra attività professionale mira a mettere **l'individuo al "centro"** del suo percorso di crescita, che non si traduce solo in un contenimento del disagio, ma in una **ricerca attiva e consapevole delle proprie risorse per migliorare la qualità della propria vita**.

Il Centro InContatto offre servizi per il **benessere psicologico, corporeo e relazionale**, attraverso percorsi sia individuali che di gruppo, che mirano all'integrazione e alla crescita personale.

Lo scopo è dare alla persona la possibilità di sperimentarsi e sviluppare la sua capacità creativa di affrontare gli ostacoli e migliorare la qualità della propria vita.

Per contattarci e per essere sempre aggiornati sulle nostre iniziative è possibile iscriversi alla newsletter mandando un'email all'indirizzo:
info@centroincontatto.it

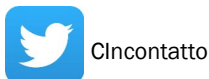
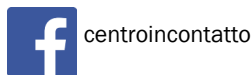
A cura di



**Centro per lo Sviluppo e
il Benessere Psicologico**

mobile 392 9292955
email info@centroincontatto.it

web www.centroincontatto.it



**Laboratorio esperienziale
di consapevolezza alimentare**

**ALIMENTIAMO IL
NOSTRO BENESSERE**



Quando le diete non funzionano

Mangiare è un atto molto complesso che non dipende esclusivamente da bisogni fisiologici, ma che coinvolge altri fattori meno evidenti da individuare. Il cibo è nutrimento per il nostro organismo ma spesso viene vissuto anche come un compagno di vita, che ci conforta quando abbiamo a che fare con la noia, la tristezza, la solitudine, il senso di vuoto, la rabbia.

Ciò spiega ancora meglio il motivo per cui le diete non riescono a funzionare. Quando pensiamo alla dieta, quello che normalmente viene in mente sono regimi alimentare restrittivi, poche calorie e poco gusto. Ma la parola dieta deriva dal greco “diaita” e significa “modo di vivere”, “stile di vita”. Per perdere peso dunque, più che rinunce e diete ipocaloriche, è indispensabile imparare a prendersi cura di se stessi, cambiare il proprio stile di vita al fine di essere artefici del proprio benessere. E' possibile perdere peso senza diete?

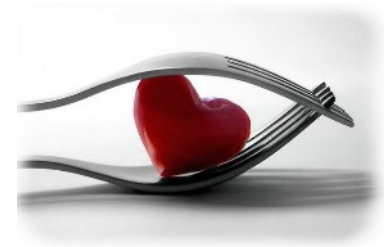


Obiettivi del laboratorio

Il laboratorio vuole fornire uno spazio in cui **dedicarsi al proprio benessere** ed educarsi ad una **gestione del peso corporeo armonica con i propri bisogni**.

Con l'utilizzo di strumenti e tecniche psicologiche sarà possibile:

- **individuare** i comportamenti alimentari scorretti e le motivazioni psicologiche sottostanti quali le abitudini alimentari, i significati che l'individuo dà al cibo, le false credenze su ciò che fa o non fa ingrassare, ed infine lo stile di vita;
- **stimolare** una riflessione sugli elementi che influenzano la nostra immagine corporea, l'autostima e l'accettazione del proprio corpo;
- **migliorare** la gestione delle proprie emozioni e dello stress;
- **elaborare** delle strategie di gestione dell'alimentazione e del peso corporeo adatte alle specifiche caratteristiche psico-fisiche di ognuno.



I partecipanti saranno coinvolti in attività ludico-espressive per favorire la libera espressione, la condivisione e la riflessione sui principali aspetti che condizionano le nostre scelte e il nostro rapporto con il cibo, ma anche con se stessi.

Il laboratorio prevede un ciclo di 5 incontri di due ore a cadenza settimanale.

*Uno non può pensare bene, amare bene,
dormire bene, se non ha mangiato bene.*

Virginia Woolf

Per info e prenotazioni

mobile 392 9292955
mail info@centroincontatto.it