

## 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](mailto:info@centroincontatto.it)

*A cura di*



Centro per lo Sviluppo e  
il Benessere Psicologico

mobile 392 9292955  
email [info@centroincontatto.it](mailto:info@centroincontatto.it)

web [www.centroincontatto.it](http://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 rinunciare a 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?

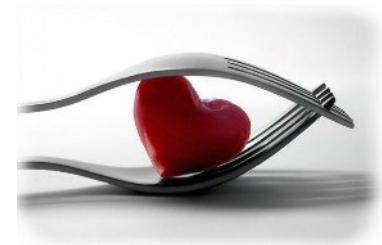


## Obiettivi del laboratorio

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 ingassare, 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](mailto:info@centroincontatto.it)