

Scheda sintetica

Titolo dell'aggiornamento	<i>Alimenti. Variabilità, integrità e rispetto della complessità.</i>
Ente erogante	Associazione SNAPform
Durata espressa in ore	12
Date e orari di svolgimento	<ul style="list-style-type: none">▪ 1° incontro 31/05/2017 ore 16,30-19,30▪ 2° incontro 07/06/2017 ore 16,30-19,30▪ 3° incontro 14/06/2017 ore 16,30-19,30▪ 4° incontro 21/06/2017 ore 16,30-19,30▪ 5° incontro 28/06/2017 ore 16,30-19,30
Sede di svolgimento	Ferrara presso la sede dell'associazione SNAPform. In caso la sede fosse impegnata sarà comunicato tempestivamente una diversa sede a Ferrara.
Costi onnicomprensivi a carico del discente	Il costo è di 20€ a modulo IVA esente + € 20.00 petessera associativa annuale per chi non è ancora socio
Programma sintetico	<p>Il corso punta a favorire il recupero di un senso corretto dell'alimentarsi acquisendo consapevolezza sulle nostre convinzioni sul cibo, su ciò che è buono o cattivo, su quello che fa bene e male, acquisite già nei primi anni di vita e successivamente rinforzate o modificate, per comprendere quanto possano essere rigide e limitanti. Recuperando una certa flessibilità relativamente a tali convinzioni è possibile intraprendere un primo percorso di comprensione della complessità del corpo in relazione con il cibo, della mente in relazione con il contesto culturale in cui siamo e siamo stati immersi, per arrivare a connettere corpo, mente e contesto in riferimento all'alimentazione. All'interno di questo quadro di riferimento diverrà chiaro ed esplicito come potersi alimentare correttamente senza cadere in spropositati eccessi sia in termini di abbondanza che in termini di privazione. Sarà sufficiente seguire tre regole d'oro: variabilità, integrità e rispetto della complessità.</p>
A chi si rivolge	Ai counselor e ad altri professionisti della relazione di aiuto, ma è strutturato per essere utilmente seguito anche da tutti coloro che vogliono comprendere meglio le tematiche relative all'alimentazione e superare eventuali difficoltà relativamente a questa.
Numero massimo dei partecipanti	20

ammessi	
Nominativi dei docenti / relatori	Mauro Serio
Materiale rilasciato	Attestato
Materiale didattico consegnato ai partecipanti	Slide e alcuni testi di approfondimenti.
Contatti per informazioni	Email: info@snapform.it Mauro Serio: Cell. 329 337 9117 Sito: www.snapform.it
Procedura di iscrizione	Scrivere a info@snapform.it indicando il nome del corso a cui si vuol partecipare, nome, età, titolo di studio, professione
Varie	La partecipazione al corso è riservata ai soci. Il costo della tessera associativa annuale è di 20 €