

# S-perfezionando

Gruppi di supporto alla terapia individuale dei disturbi alimentari

**Dott.ssa**

**Martina Martelli**  
Dietista



**Dott.ssa**

**Chiara Geri**  
Psicoterapeuta



## Descrizione del corso

**Obiettivo dei seguenti incontri è quello di creare uno spazio di supporto alla terapia individuale dei disturbi alimentari.**

**Si tratta di incontri costituiti da un piccolo gruppo di partecipanti, condotti dalla dietista Dott.ssa Martina Martelli e dalla psicoterapeuta Dott.ssa Chiara Geri, al fine di creare uno spazio di condivisione e confronto rispetto alle problematiche e difficoltà trattate nel percorso individuale di ciascuno.**

**Spesso le persone con disturbi alimentari hanno tratti di perfezionismo, si trovano cioè in continua lotta per poter raggiungere quegli standard elevati che si sono poste; in parallelo, l'alimentazione diventa estremamente rigida, fatta di regole dietetiche ferree e in contraddittorie.**

**Il focus sarà quindi posto sul perfezionismo e sulle implicazioni nelle diverse aree di vita, in particolare sui meccanismi di controllo legati all'alimentazione, con l'obiettivo di ridurre le rigidità e migliorare la propria flessibilità.**

## **A CHI È RIVOLTO**

Ragazze e donne di età compresa fra 16-24 e 25-35 anni, suddivise in fasce d'età

## **DURATA**

8 incontri suddivisi in 2 incontri al mese, della durata di 1 ora e mezzo ciascuno. Gli incontri si svolgeranno in presenza in piccoli gruppi di 6-8 partecipanti

## **DOVE**

Il corso avrà sede in presenza presso Neura, in via Antonio Giacomini n 20

## **COSTO**

200 euro a persona

## **QUANDO**

Primo incontro il 26 gennaio 2024 alle ore 14.30

## **CONTATTI**

Per info e prenotazioni entro il 15 gennaio  
[info@neurastudio.it](mailto:info@neurastudio.it)  
388 8089490