

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 incontradizibili.

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
388 8089490