

SEDE

CENTRO GESTALT
Via Cairoli 8/6
16124 Genova

INVESTIMENTO ECONOMICO

Il percorso completo ha un costo di **€ 800,00 iva compresa**, pagabili in due rate da € 400,00 ciascuna o richiedendo il finanziamento con l'Istituto di Credito convenzionato con il CENTRO GESTALT.

La formula proposta prevede, per chi non avesse raggiunto la piena soddisfazione dei risultati aspettati, di poter rifrequentare gratuitamente i 2 moduli relativi alla trasmissione di strumenti.

INFORMAZIONI ED ISCRIZIONI

Dr.ssa Bassi Giovanna

Cell: 333.497.09.24

Segreteria: Tel. 010.246.76.19

www.centrogestalt.net

info@centrogestalt.net

STAFF

Patrizia BONVISSUTO

Psicologa, psicoterapeuta in Psicoterapia della Gestalt, si occupa di Formazione e Supervisione nell'ambito della Psicoterapia e del Counseling. Co-Fondatrice del Centro Gestalt, Presidente della Sede di Genova dell'ASPIC Counseling e Cultura, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia della Gestalt Integrata.

Giuseppina DANIELE

Sociologa, counselor a mediazione corporea, psicomotricista, si occupa di formazione e supervisione nell'ambito del lavoro corporeo. Co-Fondatrice del Centro Gestalt, Vice-Presidente della sede di Genova dell'ASPIC Counseling e Cultura, membro del Direttivo della Scuola di Psicoterapia Gestaltica Integrata.

Giovanna BASSI

Farmacista, dietista, diplomata in Floriterapia di Bach, esperta in "Counseling e cibo" per la promozione della salute e la cura dei disagi alimentari nel ciclo di vita. E' collaboratrice in qualità di counselor presso il Centro Gestalt e la sede di Genova dell' ASPIC.

Silvia MURELLI

Psicologa specializzata in "Psicologia dello sviluppo e dell'educazione" presso l'Università degli studi di Genova.



inFormalMente®
il sano equilibrio
tra mangiare e sentirsi
in forma

**“In fondo dimagrire è solo
una questione di testa”?**

Niente di più vero!

“In fondo dimagrire è solo una questione di testa”

Il tuo corpo sa di cosa e di quanto ha bisogno per raggiungere il peso ideale e mantenersi in forma. Non è il cibo che mangi ma come lo mangi.

Con il metodo inFormalMente®

useremo la consapevolezza corporea e mentale per imparare a riconoscere i segnali di fame autentica e di pienezza soddisfacente. Verranno utilizzate tecniche psicologiche e tecniche corporee per migliorare il rapporto con il cibo e ritrovare il benessere psico-fisico.

Le tecniche psicologiche ti porteranno all'autoesplorazione dei processi mentali che sottostanno al tuo modo attuale di nutrirti.

Le tecniche corporee ti permetteranno di risvegliare sensazioni dimenticate per “risentirti” nel corpo.

Lavoreremo per scardinare le vecchie modalità di avvicinamento al cibo e le convinzioni, altrettanto antiche, legate a quello che esso rappresenta.

I risultati arrivano velocemente e durano nel tempo in quanto non dipendono dal tipo o dalla quantità del cibo che mangi, ma dalla nuova modalità di approccio al cibo appresa negli incontri.

Non è necessario rinunciare a ciò che ti piace l'importante è che tu sia consapevole di ciò di cui hai bisogno.

inFormalMente®

è un metodo che ti aiuta, con un approccio sperimentato da tempo, a ritrovare la tua forma desiderata insieme a persone che condividono il tuo stesso obiettivo.

Troverai un luogo dove poter esprimere li tuoi vissuti riguardo al rapporto con il cibo ed alla relazione tra te e il tuo corpo.

STRUTTURA DEL PERCORSO

Il metodo si articola in:

- 1 colloquio individuale conoscitivo
- 7 incontri di gruppo di due ore a cadenza settimanale
- 2 incontri individuali di counseling alimentare
- 2 sedute individuali di lavoro corporeo
- mailing con counsellor esperti
- incontro finale (follow-up) a distanza di un mese dall'ultimo

I gruppi saranno composti da non più di 18-20 persone per garantire a ciascuna di essere seguita personalmente in modo adeguato.

PROGRAMMA DEGLI INCONTRI DI GRUPPO

1° incontro –

Struttura del percorso.
Introduzione al lavoro nel gruppo

2° incontro –

Le regole del “cosa”, del “quando” e del “come”

3° incontro –

Lavoro corporeo ed esercizi di visualizzazione guidata

4° incontro –

Cena in un ristorante per sperimentare dal vivo gli strumenti appresi nella prima parte del percorso

5° incontro –

Restituzione dell'esperienza della cena.
Nuovi strumenti per mantenere i risultati ottenuti.

6° incontro -

Lavoro corporeo ed esercizi di visualizzazione guidata

7° incontro –

Verifica del percorso

8° incontro – Follow-up

Questo incontro si svolge a circa un mese di distanza dal precedente per riincontrarsi e verificare i progressi in itinere, apportando, se occorrono, gli aggiustamenti necessari.