

TALLER CONEXIÓN EMOCIONAL Y ALIMENTACIÓN

Programa

¿Para qué un taller de alimentación?

Conectar con el cuerpo, la mente - los pensamientos - y las emociones, para aprender a identificar qué tipo de hambre tengo. Adquirir herramientas para escuchar las señales que da mi cuerpo cuando creo que tengo hambre y quiero comer algo. Tomar consciencia de cómo me alimento, qué hábitos tengo incorporados, y decidir si quiero mantener esta forma de alimentación o si es hora de hacer un cambio.

¿Qué me voy a llevar de este taller?

- Compartiremos conversaciones que nos traerán nuevas posibilidades de aprendizaje, experiencias y reflexiones.
- Aprenderemos a observar y a escuchar nuestro cuerpo, emociones, sensaciones y pensamientos, y así, podremos tomar decisiones libres y conscientes tener una relación equilibrada con la comida.
- Exploraremos emociones, creencias, juicios, hábitos, anhelos y así nos daremos cuenta de muchas cosas relacionadas a cómo nos alimentamos.
- Realizaremos actividades corporales que nos permitirán descubrir, aprender y conocer disposiciones de nuestro cuerpo que influyen en nuestra consciencia y escucha.

¿Dónde haremos este Taller?

Cancagua (Frutillar) es el lugar ideal para conectar con nosotros mismos y con nuestro entorno, si quieres conocer el lugar puedes visitar la página web www.cancagua.cl

Fecha: Sábado 16 de Octubre 2021

Horario: 9:00 a 13:30 hrs.

Valor: \$30.000.- p/persona

Banco Santander Cta. Cte. 3700208

Andrea Scheffelt

RUT 9.036.503-7

mail andi_scheffelt@yahoo.com

Cel +569 8219 3930