

Corso breve



Costruisci la tua salute

Sabato 22 Aprile (15.00/18.00)

Sabato 29 Aprile (15.00/18.00)

Sabato 6 Maggio (15.00/18.00)

Conduttore: Alessandro Bevilacqua
(Counselor professionista, esperto in nutrizione)

La comunicazione efficace del counseling viene messa al servizio dell'**educazione alla salute alimentare**. Il corso prevede tre appuntamenti in aula e un colloquio personalizzato con il docente per stabilire le coordinate di base di un **progetto di cambiamento** che riguardi la nutrizione e quindi il proprio stile alimentare.

Gli incontri in programma:

- 1) *Fare il primo passo*
- 2) *Sviluppare precisione enterocettiva*
- 3) *Sviluppare assertività e senso di autoefficacia*

Il contributo economico: **€150** a persona (incluso il colloquio individuale con il docente alla fine del percorso) da pagare in un'unica soluzione in occasione del primo appuntamento o €100 il primo incontro e €50 il secondo.

Se sei interessato/a contattaci al n. 071 7108609 o scrivici all'indirizzo info@aspicmarche.it.