

## DESTINATARI

Il Corso si rivolge a chiunque intenda instaurare un rapporto consapevole con la sfera della nutrizione, cogliendo gli aspetti simbolici e materiali implicati nell'assunzione del cibo, in vista di una graduale ri-educazione alla salute alimentare.

## OBIETTIVI

- Presentare un'idea complessa e aggiornata dell'alimentazione per promuovere il benessere integrale della persona.
- Sviluppare precisione enterocettiva, quindi riconoscere sempre meglio i segnali del corpo collegati all'esperienza del cibo e allo stress.
- Descrivere effetti e ricadute fisiologiche/ormonali dei nutrienti sull'equilibrio dell'organismo.
- Incoraggiare una presa di responsabilità rispetto al proprio stile alimentare, motivando cambiamenti sostenibili nel breve/medio periodo.
- Cogliere gli aspetti affettivi collegati all'atto del mangiare e dare rilievo a questa dimensione emotiva/relazionale che influisce potentemente sulle nostre abitudini alimentari.

## STRUTTURA E DURATA DEL CORSO

Il percorso si snoda in tre appuntamenti di tre ore e mezzo ciascuno. Al termine degli incontri d'aula si prevede, per ogni partecipante, una consulenza finale a cura del conduttore del corso, relativa alla graduale e consapevole riconfigurazione del proprio stile alimentare.

## ARGOMENTI TRATTATI

- Fare il primo passo.
- Imparare ad ascoltare il proprio corpo.
- Sviluppare senso di autoefficacia e autonomia nella gestione quotidiana della propria alimentazione.

## CALENDARIO

Dom. 12 Novembre – 9.30/13.00

Sab. 25 Novembre – 9.30/13.00

Sab. 16 Dicembre – 9.30/13.00

(Il **colloquio personalizzato** sullo stile alimentare verrà concordato dopo il termine delle lezioni).

## IL DOCENTE

**Alessandro Bevilacqua**

Counselor professionista, Esperto di nutrizione

## ASPETTI ECONOMICI E ISCRIZIONI

Il contributo di partecipazione è di € **180** da versare in due rate: € 100 in occasione del primo incontro e € 80 in occasione del terzo appuntamento. La cifra totale include la consulenza individuale di fine corso. Le iscrizioni devono pervenire al n. 071 7108609 o all'indirizzo [info@aspicmarche.it](mailto:info@aspicmarche.it)

L'Associazione **ASPIC Scuola Superiore Europea di Counseling Sede di Ancona**, fondata dal dott. Roberto Costantini nel 1997, è la prima Scuola di Formazione al Counseling nelle Marche. Da più di vent'anni realizza attività formative e percorsi di crescita personale con l'obiettivo di diffondere abilità e conoscenze utili per relazionarsi in modo positivo con gli altri e con se stessi, mirando al raggiungimento di un benessere integrale che possa esprimersi in tutte le sfere di vita, dal lavoro agli affetti, dal sociale al privato. La mission dell'ASPIC è quella di promuovere il counseling come strumento per creare relazioni sociali basate sull'accettazione, sulla tenerezza e sull'ascolto, aiutando le persone ad aprire nella vita i propri sentimenti e a condividerli nel reciproco riconoscimento.

*A chi si rivolge la nostra formazione integrata:*

Counselor, educatori, assistenti sociali, psicologi, insegnanti, operatori sociali, manager, consulenti e **chiunque sia interessato a conoscersi-in-relazione**, aumentando la consapevolezza di sé e potenziando le proprie capacità (*empowerment*).

Inquadra questo codice con la fotocamera per entrare nel nostro mondo!



PER INFORMAZIONI:



**ASPIC**  
SCUOLA SUPERIORE EUROPEA  
DI COUNSELING  
Sede di Ancona

Sede legale: via d'Ancona 73/A  
60027 – San Biagio di Osimo – Ancona  
tel. e fax 071 7108609  
[www.aspicmarche.it](http://www.aspicmarche.it)  
[info@aspicmarche.it](mailto:info@aspicmarche.it)

[facebook.it/aspicmarche](https://facebook.it/aspicmarche)



**Scuola Superiore Europea  
di Counseling Professionale**



**COSTRUISCI LA  
TUA SALUTE**  
EDUCAZIONE  
ALLA SALUTE ALIMENTARE

*Corso breve e  
consulenza personalizzata*