



Cibo e Emozioni

Incontri di conoscenza e consapevolezza sul rapporto con il cibo dall'infanzia all'età adulta

“L'uomo è un onnivoro che si nutre di carne, di vegetali e d'immaginario; l'alimentazione rinvia alla biologia ma chiaramente, non si limita solo ad essa; il simbolico, l'onirico, i miti e i fantasmi nutrono anche essi e concorrono a regolare il nostro mangiare” C. Fischer

Piacere, necessità, gusto, fatica, rilassamento, lotta, gratificazione, senso di colpa, ... Cosa significa per noi, oggi, mangiare? Il rapporto con il cibo rappresenta un sensibile termometro del nostro benessere.

Gli attuali modelli socio culturali del corpo e dell'alimentazione presentano da un lato magrezza e controllo corporeo e dall'altro continua, incontenente, frammentata offerta di cibo. Francamente contraddittori, essi ci invitano ad operare selezioni, scelte, paragoni, stabilire priorità, combattere e resistere ai nostri impulsi.

Ma quali sono le emozioni e i vissuti che sottostanno al nostro comportamento alimentare? Che cosa significa nutrimento a livello psicologico? Che cosa rende un'esperienza per noi “buona” e “nutriente”?

In questi tre incontri approfondiremo la conoscenza della funzione del cibo dal punto di vista psicologico, dei bisogni profondi ad esso correlati e della loro relazione con il nostro benessere.



Conducono: Dott.ssa Licia Bolondi, Psicologa, Psicoterapeuta; Dott.ssa Niamh Warde, Psicologa, Counselor; entrambe specializzate nell'ambito nutrizionale

Quando: 21 gennaio, 28 gennaio, 4 febbraio 2016 (3 serate) - ore 21.00-23.00

Dove: Centro ASPIC Bologna, via F. E. De Giovanni 18/2, 40129 Bologna

Costo: serata del 21 gennaio gratuita; serate del 28 gennaio e 4 febbraio €20 ciascuna

Per partecipare occorre iscriversi inviando una mail a: info@aspic.bologna.it

Informazioni telefoniche: 328-9330120 oppure 320-3152481

L'evento partirà al raggiungimento del numero minimo di iscritti.