

## L'Associazione Culturale e di Promozione Sociale Gest-Arts

nasce nel 2008 dall'incontro tra due mondi quello della Psicologia della Gestalt e quello delle Arti. L'Arte che ha sempre accompagnato l'uomo in tutte le fasi della sua evoluzione, può anche aiutarlo ad evolvere per ritrovare un benessere perso, per scoprire parti inesprese e per migliorare la qualità della vita.

Una serie di professionisti esperti vi accompagneranno alla scoperta delle diverse arti, in un percorso di crescita personale.

Associazione Culturale e di Promozione Sociale



**Per Informazioni:**  
**Associazione GEST-ARTS**  
**[www.gest-arts.it](http://www.gest-arts.it)**  
**[associazione@gest-arts.it](mailto:associazione@gest-arts.it)**  
**cell. 347.1477230 - 347.4216563**

Associazione Culturale Gest-Arts

# cibi-AMO-ci

**Sviluppare una relazione sana  
tra corpo e cibo**



Botero – Natura Morta

**26/27 Giugno 2010**

## Conduttori:

**Dott.ssa Gerarda Urciuoli**

Counsellor, Formatrice

**Dott.ssa. Arianne Fonda**

Psicoterapeuta, Arteterapeuta

## COSTI:

- Tesseramento associativo annuale € 5,00
- Intero week-end € 100,00 + IVA

## **Dimmi come mangi e ti dirò chi sei...**

Spesso, le scelte alimentari che facciamo rispondono ad un bisogno di cui non siamo consapevoli, e a volte servono a riempire vuoti che non riusciamo a colmare in maniera diversa, ma soprattutto più sana, sia per il nostro corpo che per la nostra mente.

Il seminario si propone di accompagnare il gruppo in un percorso esperienziale fatto di movimento, colore e gusto, per acquisire un'attenzione consapevole rispetto alla relazione tra il proprio corpo e il cibo.

Perché solo attraverso la consapevolezza, le azioni che facciamo possono avere una maggiore efficacia.