



# ALLEANZE ALI *mentali*

Strategie e metodo di approccio al cibo

In un percorso di gruppo, sviluppato su cinque incontri quindicinali, impareremo a VIVERE IL CIBO COME ALLEATO QUOTIDIANO cogliendone proprietà e potenzialità

Il corso sarà condotto da **Erica Di Paolo** Counselor in formazione presso IPSE Varese e fondatrice dello *spazio LabC* – cucina consapevole con la supervisione di **Elena Maria Russo** Counselor professionista e formatrice

## CALENDARIO INCONTRI

dalle ore 20.00 alle ore 22.30

2, 16 e 30 settembre 2020  
14 e 28 ottobre 2020

Il corso verrà presentato attraverso dirette Facebook e Instagram sulle pagine @LabC e @EricaDiPaolo **sabato 11 luglio alle ore 15.00** e **giovedì 23 luglio alle ore 19.00**

Per info e iscrizioni [info@healthylifelab.it](mailto:info@healthylifelab.it) e 392 931 6767

Gli incontri si svolgeranno su piattaforma Skype