




ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y AUTOESTIMA

GRUPOS
REGULARES

Presencial u online

TE ACOMPAÑO NOS ACOMPAÑAMOS



Formando parte de la comunidad aprendemos, practicamos, reflexionamos y nos apoyamos para vivir una relación armoniosa con la comida, el cuerpo y la propia imagen corporal.

Lo que se creó en comunidad, lo transformamos en comunidad (conflicto cuerpo-imagen-alimentación).



¿EN QUÉ PUEDE AYUDARME PARTICIPAR EN UN GRUPO?

Aprender a identificar y atender las señales de hambre física y saciedad.

Aprender y atreverte a comer los alimentos que te gustan sin sentir culpa.

Identificar y ordenar esas voces internas que "critican" "juzgan" lo que comes y dejas de comer.

Aprender a soltar el control y el contar calorías, de manera amable y compasiva.



Aprender a manejar las señales de ansiedad.

Aprender a disfrutar y saborear lo que comes.

Aprender y practicar una mirada compasiva y amable hacia ti y tu cuerpo (sea como sea).

Aprender y disfrutar de ser quién eres.

Aprender a cultivar una relación amorosa con el ejercicio físico (y contigo).

Cultivar la atención plena y compasión.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Personas en conflicto con lo que comen y dejan de comer.

Personas con malestar hacia su cuerpo e imagen corporal.

Personas cansadas de hacer dietas y que quieren cuidar su cuerpo y alimentación.

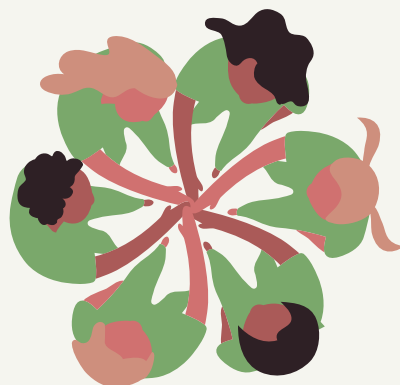
Personas que resuenen con este mensaje.

Cualquier persona que quiere poner atención a su relación con la comida e imagen corporal.



¿SI TENGO UN DIAGNÓSTICO EN TCA ES ADECUADO PARA MI ESTE GRUPO?

Depende del momento en el que estés de tu recuperación. Si ese es tu caso, consúltanos tu situación particular y lo valoramos junt@s.



¿CUÁNDO Y DÓNDE?

ONLINE

Encuentros quincenales

Jueves 18h30 a 20h

Plataforma zoom

Fechas: 14 y 28 oct; 11 y 25 nov; 9 y 23 dic; 13 y 27 ene;
10 y 24 feb; 10 y 24 mar; 7 y 21 abr; 5 y 19 may; 2 y 16 jun.

PRESENCIAL

Encuentros mensuales

Ripollet

1 viernes/mes

Mañanas 10h30-13h

Tardes 16h-18h30

Fechas: 15 oct, 5 nov, 10 dic, 14 ene, 11 feb, 11 mar,
8 abr, 6 may, 3 jun, 1 jul

Vilafranca del Penedés

1 sábado mensual 11h-13h30

Fechas: 13 nov, 11 dic, 15 ene, 12 feb, 12 mar, 23 abr, 21 may, 18 jun.



CONTACTO

Sonia Gutiérrez Sánchez

hola@soniagutierrez.es

699380440

Psicóloga sanitaria

Colegiada 16.854 (COPC)

Formada en terapia Gestalt, alimentación consciente, EFT-tapping, hipnosis, Psych-k(r) y mindfulness.

Acompañamiento en psicoterapia individual y grupal desde 2010 y 2012 respectivamente.

INVERSIÓN

Online: 55€/mes*

*Incluye 2 sesiones en vivo (3h) + seguimiento grupo whatsapp + materiales

Presencial: a consultar por centro**

**Incluye 1 sesión en vivo (2,5h) + seguimiento grupo whatsapp + materiales

