

**Corpo, Cibo, Emozioni**

**GRUPPO DI AUTO AIUTO  
SUL SOVRAPPESO E L'ALIMENTAZIONE**



**PRATO**

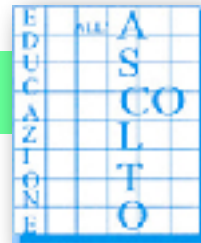
**Il Gruppo si incontra il MERCOLEDI' dalle ore 21 alle 23  
in via Campolmi, 5 (primo piano) - Prato**

*La partecipazione è libera e gratuita*

*Per informazioni telefona al 349 5326007*

*o invia una e-mail a: [info@ascolto.it](mailto:info@ascolto.it)*

## Il Gruppo di auto aiuto e di Collaborazione Reciproca sul sovrappeso, l'alimentazione e le emozioni



La sofferenza emotiva, l'ansia, la solitudine influenzano la nostra vita, non sempre è facile reagire o modificare situazioni difficili o problematiche.

Non sempre è possibile darci il sostegno e l'apprezzamento di cui avremmo bisogno né cercarlo dagli altri. Per molti di noi questo diventa una spinta a mangiare e così allentare, anche per un po' di tempo, le tensioni che nel corpo e nell'anima si avvertono.

Proponiamo un gruppo che permetta la condivisione tra tutti i partecipanti di ciò che accade quando il corpo e l'alimentazione diventano dei nemici e delle difficoltà, invece di essere il modo di sentirsi nel mondo, di accogliere e riconoscere le emozioni, belle e brutte che siano, di gustare ciò che ci sostiene e nutre.