

ALIMENTACIÓN



Y

EMOCIONES

TALLER DIRIGIDO POR: Vicente Domínguez Solera

ALIMENTACIÓN Y EMOCIONES Es un taller de en el que puedes descubrir y conocer algo más sobre:

- *Tus emociones;
- *Cómo la alimentación influye en las emociones;
- *Cómo tus emociones influyen en la forma en que te alimentas;
- *Cómo las emociones afectan a la forma en que tu organismo asimila los alimentos que tomas.

Durante el taller conoceremos las nueve etapas de "alimentación y emociones" a lo largo de la vida.

*Útero:

- Lactancia.
- Primera infancia.

*Niñez:

- Preadolescencia.
- Adolescencia.

*Adulta:

- Madurez.
- Potencial.

El desarrollo del taller:

Trabajaremos con la respiración para sanar las vivencias del pasado y nos centraremos en:

*El momento actual.

Desde el ahora decidir hacia donde me dirijo y que es lo que me apoya para Conseguirlo.

Que puede aportarte este taller:

- *Descubrir un nuevo enfoque de tu vida.
- *Renovar tus hábitos y costumbres.
- *Cambiar tu relación contigo mismo /a.
- *Elegir que te gusta, que deseas... y manifestarlo.