

Obiettivo Peso Forma



4 Laboratori Obiettivo Peso Forma ON LINE

4 Incontri di un un'ora e mezza, di **giovedì dalle 20.15 alle 21.45**
Giovedì 20 ottobre, 03 novembre, 17 novembre, 01 dicembre 2022

Fondamenti dell'approccio

Se il mio corpo è in sovrappeso, c'è una parte di me che ne ha bisogno. Scegliere di combattere questa parte apre al rischio di una lotta perenne.

L'obiettivo è comprendere questa parte e fare in modo che essere in sovrappeso diventi inutile.

I laboratori permettono di comprendere la radice del sovrappeso e fare insieme un primo passo per trasformare la situazione.

Laboratorio terapeutico n. 1 Incontra la parte di te che non vuole dimagrire

Quando dimagrire e mantenere il proprio peso forma è una lotta, c'è una resistenza al dimagrimento.

Questo laboratorio è l'opportunità di:

- incontrare la parte di te che non vuole dimagrire e rende il tuo percorso verso il peso forma faticoso.
- mettere in accordo la parte di te che vuole dimagrire e la parte di te che vuole essere in sovrappeso affinché collaborino all'obiettivo peso forma.

Laboratorio terapeutico n. 2 Colmare il vuoto

Spesso alla radice del sovrappeso esiste una ferita di abbandono.

Questo laboratorio è l'opportunità di:

- individuare la ferita di abbandono
- scoprire strumenti per guarirla
- fare una visualizzazione per fare il primo passo insieme verso la guarigione

Laboratorio terapeutico n. 3 Liberarsi dall'obbligo di combattere

Le persone in sovrappeso sono programmate per combattere.

Questo laboratorio è l'opportunità:

- di comprendere perché si ingrassa quando si lotta
- di riconnettersi alla fonte della sicurezza e dell'abbondanza per uscire dal combattimento e potersi rilassare.

Laboratorio terapeutico n. 4 Perché alcuni alimenti sono irresistibili?

A volte ci ritroviamo ad abbuffarci di alcuni alimenti. Avere le conoscenze di dietetica non basta a trattenerci.

Questo laboratorio è l'opportunità:

- di comprendere meglio il fenomeno
- di applicare uno strumento per disinnescare l'automatismo.

La relatrice

Sophie Ott, medico da più di venticinque anni, si occupa di salute globale integrando alla medicina convenzionale le medicine complementari e lo sviluppo del potenziale umano. Riguardo al sovrappeso, la via che propone è basata sulla conoscenza e il rispetto di sé.

Costo per ogni laboratorio: 27 €

E' possibile assistere a un laboratorio solo o a più d'uno.

Numero di partecipanti limitato.

A chi, dopo il laboratorio n.1, si iscrive ai 3 laboratori successivi entro il 21 ottobre 2022 sera, è **regalata la partecipazione a un laboratorio n.5** di approfondimento che si svolgerà il 15 dicembre 2022.

Ogni incontro permette un primo movimento in una direzione nuova che apre la via del dimagrimento nel rispetto e nella comprensione di sé. È una via di riconciliazione.

A volte servono diversi passi in questa direzione perché i cambiamenti profondi interiori si esprimano sul livello fisico - estetico.

I passi successivi possono essere fatti uno alla volta, in autonomia, partecipando diverse volte a uno stesso laboratorio on line o in presenza o con il sostegno di un terapeuta di fiducia.

Chi ha partecipato al percorso on line Obiettivo Peso Forma potrà partecipare al Laboratorio terapeutico *in presenza* programmato **domenica 15 gennaio 2023**, dalle 10.00 alle 17.00 in provincia di Piacenza.

Iscriviti direttamente sul sito www.sophieott.it

Prima di lavorare in gruppo, vuoi iniziare in autonomia e al tuo ritmo?

Puoi leggere [il mio libro](#)



Puoi seguire il mio audio corso
[“Sovrappeso, cosa mi racconti?”](#)

