

# Obiettivo Peso Forma



## 4 Laboratori Obiettivo Peso Forma ON LINE

4 Incontri di un un'ora e mezza, di **giovedì dalle 20.30 alle 22.00**  
Giovedì 27 febbraio, 13, 27 marzo e 10 aprile 2025

### 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 28 febbraio sera, è regalata la partecipazione a un laboratorio n.5 di approfondimento che si svolgerà il 24 aprile 2025 allo stesso orario degli altri. La partecipazione al laboratorio n.5 necessita di aver partecipato ai 4 precedenti.

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 o con il sostegno di un terapeuta di fiducia.

Iscriviti al primo laboratorio direttamente sul sito  
[www.sophieott.it](http://www.sophieott.it)

Se ti interessano questi incontri e che non puoi in questi giorni e orari,  
scrivi pure a [info@sophieott.it](mailto:info@sophieott.it) per condividere le tue preferenze.



Esiste anche il libro  
**CONQUISTA PER SEMPRE IL TUO PESO FORMA**

Guarda la [presentazione](#)