LABORATORIO

Obiettivo Peso Forma

SOPHIE OTT

4 Laboratori Obiettivo Peso Forma ON LINE

4 Incontri di un un'ora e mezza, al **Giovedì dalle 17.00 alle 18.30**
Giovedì 14 gennaio, 28 gennaio, 11 febbraio, 25 febbraio 2021

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 si iscrive ai 4 laboratori consecutivi entro il 14 gennaio, è regalata la partecipazione a un laboratorio di approfondimento.

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 direttamente sul sito www.sophieott.it

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