



OTOÑO 2020

ALIMENTACIÓN EMOCIONAL

Taller exclusivo para mujeres

JESSIKA HINOJOSA

Sábado 10:00 am a 12:00 pm

6 sesiones de 2hrs. / 12 hrs.

INICIO SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO CON MINIMO DE PARTICIPANTES

DESCRIPCIÓN: Tus pensamientos y sentimientos se relacionan con tu peso, n útrete desde adentro. Lograr el peso ideal tiene un fuerte componente emocional, En este curso se trabajará desde el interior, solo así podrás lograr los cambios externos que se quieran. Si reconoces lo que sucede en ti, será mucho más fácil. La temática del curso es:

- * Autoconocimiento emocional.
- * La autoestima de la mujer.
- * Amor por el cuerpo.
- * ¿Qué emociones hay detrás de cada comida?
- * Tu relación con la comida.
- * El hambre emocional.
- * La comida y los recuerdos.
- * Patrones familiares y culturales.
- * Los pensamientos sobre lo que comemos.
- * Nuestra forma de comer.
- * El miedo a comer y la culpa.
- * El placer a la hora de comer.
- * ¿Por qué las dietas no funcionan?
- * Nosotras como ser biológico.
- * La nutrición.
- * Alimentación equilibrada.
- * Nutrir tu alma, tu mente, tu cuerpo.
- * Transforma tu exterior.

Jessika Hinojosa: Maestría en Desarrollo Humano (Mater), Maestría en Humanidades (UDEM), Doctorado en Educación, profesora de la UDEM, fundadora del Centro de Desarrollo Humano Ámate. Diseñadora y facilitadora de cursos de DH con más de 14 años de experiencia.

INICIO DE AGENDA SUJETO A CONSOLIDACIÓN DEL GRUPO

AGENDA SÁBADO

SEPT. 12, 19, 26

OCT. 3, 10, 17

\$1,200

GÓMEZ MORÍN 1000 SUR COL. CARRIZALEJO
GARZA GARCÍA, N.L. C.P. 66254 TEL. (81)5000-4650

ica@mater.edu.mx / www.icamater.com

PRECIOS SUJETOS A CAMBIO SIN PREVIO AVISO