

Warsztat rozwojowy

„Ja w swoim ciele”

*Utknęliście w pułapce wiecznego odchudzania,
a po głowie chodzą wciąż zakazane przekąski?
Nie możecie zaakceptować swojej wagi i wyglądu?
Myślicie, że Wasze życie zmieniłoby się, gdybyście
zgubili kilka „zbędnych kilogramów”?*



Zapraszam na jednodniowy warsztat poświęcony
zjawisku odchudzania i wszystkiemu, co z nim związane.

Spróbujemy odpowiedzieć sobie na pytania, dlaczego tak się dzieje, po co to robimy
i czy na pewno musi kosztować nas to tyle wyrzeczeń?

Zajrzymy w indywidualne skłonności i procesy, które każą nam przejmować się
wagą, oraz skonfrontujemy się z różnymi naciskami społeczno – kulturowymi, które
zmuszają nas do wiecznej pogoni za doskonałym ciałem.

A wszystko po to, by czuć się lepiej, żyć pełniej i być bardziej sobą.

Prowadzący: [Adam Chojnacki](#)

Termin: 19.02.2011 (sobota) godz. 10:00-18:00

Miejsce: Instytut Żywienia i Rozwoju Eligo

Koszt:

100 zł (40 zł do dnia 12.02.2011)

Konto:

Alior Bank: 80 2490 0005 0000 4500 1276 6757

Uwagi:

Zapisy na warsztaty tel 509-542-909, mail: biuro@instytuteligo.pl