**COMUNICATO STAMPA**

**Dal Consultorio Famila Forum per il territorio**

**In arrivo webinar e percorsi gratuiti al Consultorio Familia Forum del Centro Gulliver**

In arrivo due occasioni formative particolarmente interessanti organizzate dal **Consultorio Familia Forum** del **Centro Gulliver.** Si tratta di un webinar e di un ciclo di incontri per approfondire alcune tematiche legate alla nostra vita di relazione e per sperimentare sempre maggior benessere nel rapporto con noi stessi e con gli altri.

Primo appuntamento previsto per **martedì 15 dicembre** dalle ore 17:45 alle ore 19:00 con **“Fame d’aria: alimentazione e stress”. Un webinar** per parlare di alimentazione e benessere, del rapporto tra il cibo e le emozioni, per prendere sempre più consapevolezza nell’ascolto del proprio corpo e delle proprie emozioni legate all’atto del mangiare. Condurranno Manuela D’Antonio (psicologa e psicoterapeuta) e Valeria Genduso (psicologa e psicoterapeuta)

La seconda proposta è **“Social Training”,** un ciclo di 12 incontri interattivi a cadenza settimanale per allenare le nostre “soft skills”, quelle abilità sociali che ognuno di noi possiede, ma che per particolari esperienze o contesti di vita non ha avuto modo di sviluppare in modo adeguato alle sue esigenze. Gli incontri si terranno di giovedì, dalle 17.45 alle 19:00. Incontro di presentazione del percorso **giovedì 17 dicembre alle ore 17:45.**

Entrambi i percorsi, **gratuiti** e **rivolti ad adulti e giovani dai 18 anni,** si svolgeranno in modalità online sulla piattaforma zoom.

**E’ richiesta iscrizione obbligatoria**. Info ed iscrizioni: consultorio@gulliver-va.it; +39 334 39 26 722

Varese, 11 dicembre 2020