



ADELGAZAR CON CONCIENCIA **La operación bikini responsable 2018:** **pierde peso mejorando tus hábitos**

PROPUESTA:

MALOS HÁBITOS Y ADICCIONES: comprender sus causas
ASPECTO EMOCIONAL DE LA ALIMENTACIÓN
CAMBIANDO MI FORMA DE RELACIONARME CON LA COMIDA
¿CÓMO PERDER PESO DE FORMA SANA Y EQUILIBRADA?

FECHAS Y HORARIOS (la primera sesión de 18 a 20h, el resto de 17 a 20h)

jueves 22 de febrero	Adelgazar con conciencia (18 a 20h)
miércoles 28 de febrero	Perder peso de forma sana y equilibrada
jueves 22 de marzo	Adelgazar: comprensión energética
jueves 26 de abril	Adelgazar: comprensión emocional
jueves 24 de mayo	Adelgazar: comprensión holística

LUGAR: Escuela de cocina Rosa Tugores (Fco. Suau 3, 1º A de Palma)

PRECIO DEL CURSO: 200€ (160€ para alumn@s de cocina)

ORGANIZA:

rosatugores
cocina y salud

Información y reservas: 971 757 617

www.rosatugores.com