




## „Vilnius sveikiau“ Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuras

Emocinio valgymo grupė „Sąmoningas valgymas – proto ir kūno harmonija“	
	Grupės metu gilinsimės į sąmoningą valgymą, kuris grindžiamas sąmoningumo samprata. Ji apima dėmesio sutelkimą į esamą akimirką be vertinimo. Kalbant apie valgymą, tai reiškia, kad reikia būti visiškoje dabartyje ir suvokti valgymo patirtį, įskaitant maisto skonį, tekstūrą ir kvapą, taip pat valgant kylančius jausmus ir mintis. Emocinio valgymo grupės užsiėmimus ves psichologė - psichoterapeutė Jelena Lukoševičienė.
<b>Skirta:</b>	Grupė skirta visiems nuo 16 metų, apsisprendusiems išsivaduoti nuo emocinio ir sutrikusio valgymo ir jų sukeltų pasekmių bei pasiryžusiems dėti reikalingas pastangas.
<b>Data:</b>	Nuo gegužės 9 d. 14:00 – 16:00 val.
<b>Vieta:</b>	Nuotoliniu būdu, ZOOM platforma.
<b>Trukmė:</b>	9 susitikimai, 2 val. trukmės.
<b>Registracija:</b>	<a href="https://forms.office.com/e/sRSesaVbce">https://forms.office.com/e/sRSesaVbce</a>
<b>Kontaktinis asmuo:</b>	Evelina Navikonytė, tel. +3706 5973 679 el. p. <a href="mailto:evelina.navikonyte@vvsb.lt">evelina.navikonyte@vvsb.lt</a>