



ASD MESics
MENS SANA IN CORPORE SANO
CONEGLIANO VENETO
VIA ROSSINI 3/B

www.associazionemesics.com

Pagina Fb: MESics Mens Sana In Corpore Sano Conegliano
Eleonora Cason Psicologa Psicoterapeuta Conegliano e Venezia

MINDFUL-EATING: UN NUOVO APPROCCIO VERSO CIBO, CONSAPEVOLEZZA ED EMOZIONI

Il termine «Mindfulness», secondo la definizione di John Kabat Zinn, suo fondatore, si riferisce alla capacità di essere presenti a se stessi, portando attenzione in modo intenzionale e non giudicante, momento dopo momento ai diversi aspetti dell'esperienza. Spesso infatti non siamo completamente presenti a ciò che facciamo. Il mangiare, ad esempio, è proprio uno di quei processi che molto spesso svolgiamo in maniera automatica, poco consapevoli degli stimoli o dei bisogni del nostro corpo, del senso di fame o di sazietà. Spesso non assaporiamo il cibo, ma lo ingoiamo di fretta o sull'onda emotiva, senza accorgerci che a volte mangiamo per sentirci meno tristi o per scaricare la rabbia. Un ulteriore elemento al quale prestiamo poca attenzione è la qualità del cibo che mangiamo, ritrovandoci spesso per fretta o per abitudine a consumare cibi poco nutrienti e poco sani.

Questi ed altri aspetti sono quelli che si affrontano nel percorso Mindful-eating. Attraverso sessioni di gruppo e pratica individuale quotidiana ci si pone l'obiettivo di disinnescare alcuni automatismi e re-imparare a coltivare una sano e consapevole mangiare. Indicato per chi soffre di «fame nervosa» o sente di non avere un rapporto sereno col cibo in generale.

STRUTTURA DEL CORSO IN GRUPPO:

9 Incontri di due ore ciascuno, pratica quotidiana individuale

COSA PORTARE E COME VESTIRSI:

MESics mette a disposizione sedie e tappetini da palestra e quanto è necessario per lo svolgimento delle pratiche. E' obbligatorio portare un asciugamano/copertina da poter appoggiare sul tappetino. Se si desidera si può portare anche una copertina leggera per coprirsi nei mesi invernali. Abbigliamento comodo e calzini (le scarpe non verranno indossate durante il corso).

Si ricorda che oltre ad un contributo soggettivo di partecipazione, è necessario essere in regola con la tessera associativa annuale (essa include l'assicurazione contro gli infortuni ed è valida da Settembre fino ad Agosto dell'anno successivo).

INFO E ISCRIZIONI: 375-5133007 info@associazionemesics.com; mesics@libero.it

Conduce il corso: Dott.ssa Eleonora Cason

Istruttrice MBSR (Mindfulness-based stress reduction) ed MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapy) formata in AIM-Associazione Italiana Mindfulness

Operatore di Training Autogeno

Psicologo e Psicoterapeuta