

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

### Numero di partecipanti

Il gruppo è a numero chiuso e può raggiungere un massimo di 15 persone

### Frequenza

Un incontro a settimana

### Durata

8 incontri di 2h

### Materiale

A tutti i partecipanti verranno consegnate alcune tracce audio per gli esercizi da fare a casa; inoltre verranno consegnate schede da leggere e utilizzare per le esercitazioni a casa.

### Costo

il costo del training verrà comunicato agli interessati dalla conduttrice e dovrà essere saldato al primo incontro. Non sono previsti rimborsi in caso di rinuncia a corso iniziato.

### Sede del corso

Associazione Psychoarea

Via Albere 1

37138 Verona

Per informazioni: [ale.minniti@libero.it](mailto:ale.minniti@libero.it)



### PSYCHOAREA - Associazione per la psicoterapia integrata

L'associazione di psicologi e psicoterapeuti, presente a Verona e Piacenza, si propone di attivare le **potenzialità** di sviluppo psicologico delle persone fornendo strumenti utili alla **conoscenza** e alla gestione delle maggiori problematiche psicologiche delle persone che esse incontrano nel rapporto con se stessi, nelle relazioni familiari e sociali.

Lo spirito che anima le attività dell'associazione e tutte le proposte formative è il **rispetto** di tutte le esperienze e situazioni di vita e la **convizione** che la persona sia protagonista della propria promozione personale e soggetto attivo nel processo di **autoconoscenza** e di **soluzione** delle proprie problematiche. Tutte le proposte dell'associazione sono fondate su conoscenze specialistiche e accreditate nel mondo scientifico applicando metodologie aggiornate e partecipative.

Tutte le proposte dell'associazione sono guidate da psicologi e psicoterapeuti specificamente formati e supervisionati.

Website: [www.psychoarea.it](http://www.psychoarea.it)

Email: [psychoarea@gmail.com](mailto:psychoarea@gmail.com)

tel: 045 80.10.527

### Mindfulness e Mindful Eating a Verona

È una pagina facebook creata con l'obiettivo di promuovere uno stile di vita basato sulla consapevolezza, in particolare nel campo dell'alimentazione e dei problemi a essa correlati.



Organizza:

**i-EAT**

**Percorso di gruppo di *Mindful Eating***

***Un corso pratico per portare la consapevolezza a tavola.***





### COSA SIGNIFICA MANGIARE CON “CONSAPEVOLEZZA”?

Una buona parte delle persone ha un rapporto alterato con il cibo: molte persone soffrono a causa del loro peso e del rapporto con il cibo, affidando a diete e restrizioni la soluzione di tale sofferenza. Altre, invece, affidano al cibo la soluzione temporanea del loro disagio, perdendo il controllo sull'alimentazione e abbuffandosi.

La *mindfulness* è una pratica che deriva dalla tradizione delle discipline orientali e significa “piena consapevolezza” ed è “la capacità di porre attenzione a qualcosa in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente, senza giudicare” (J. Kabat-Zinn).

*Mindful Eating* è la pratica di consapevolezza applicata all'alimentazione e ci incoraggia a prestare attenzione alla nostra esperienza nel momento in cui stiamo mangiando. Molto spesso purtroppo facciamo esattamente il contrario; per esempio, se mangiamo davanti alla TV, distratti e non concentrati su quello che stiamo assaporando, ingurgitiamo cibo senza nemmeno accorgercene, in un certo senso rimaniamo insoddisfatti e affamati, e facilmente ci alziamo per cercare ancora qualcosa da mangiare. Con le pratiche di *mindful eating*, invece, si sviluppano le capacità di osservare, descrivere, partecipare pienamente all'esperienza del momento del pasto, abilità fondamentali di consapevolezza per costruire un rapporto equilibrato con il cibo.

### OBIETTIVI DEL CORSO I-EAT

- Portare deliberatamente attenzione alla propria esperienza del cibo e del mangiare, senza giudicare.
- Utilizzare i cinque sensi per meglio apprezzare il momento del pasto.
- Riconoscere la differenza tra fame fisica e altri stimoli a mangiare come emozioni forti, pensieri e pressioni sociali.
- Scegliere il più possibile di mangiare cibi che piacciono e nutrono il proprio corpo.
- Esperire il gusto del cibo nel suo cambiare e trasformarsi da un morso all'altro.
- Notare come si sviluppa il senso di pienezza nello stomaco e come ci si sente quando si è mangiato abbastanza.
- Imparare ad apprezzare e valutare il corpo non per la sua apparenza, ma per quello che fa per noi, sviluppando fiducia nei suoi segnali interni.
- Liberare l'energia dalla preoccupazione per il cibo e il peso e dedicarla ad altri importanti ambiti della propria vita.



### A CHI E' RIVOLTO IL CORSO

Il corso è rivolto ad adulti motivati a conoscere e migliorare il proprio rapporto con il cibo, attraverso la comprensione delle esigenze fisiologiche del corpo, dell'interazione mente/corpo e delle scelte alimentari salutari.

### CONDUTTRICE DEL CORSO:

#### Alessia Minniti

Psicologa, Psicoterapeuta, Dottore di Ricerca in Malattie Cronico-Degenerative, insegnante di Mindfulness. Da diversi anni si occupa di obesità e disturbi dell'alimentazione e conduce gruppi di Mindfulness. Nell'ambito della mindfulness si è formata con diversi Enti, in particolare con il CFM (Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Medical School University of Massachusetts) ha ottenuto l'abilitazione all'insegnamento del programma Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), con l'Associazione Motus Mundi l'abilitazione all'insegnamento del programma i-EAT e con l'Istituto Italiano per la Mindfulness (ISIMIND) per il protocollo Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Svolge attività di docenza presso il corso di Specializzazione in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale di Studi Cognitivi Network e altri enti di formazione.