

# MB EAT

## Mindfulness Based Eating Awareness Training

Il **programma** MB EAT prevede **9 incontri** durante i quali viene esplorata dai partecipanti la propria relazione con il cibo, esaminando più in profondità il rapporto che questo ha con le emozioni che ciascuno di noi vive, spesso inconsapevolmente.

Ad ogni **incontro** vengono proposte **pratiche** diverse: quelle che coinvolgono la dimensione della consapevolezza di sé, proposte classicamente dai programmi basati sulla Mindfulness, e quelle specifiche connesse alle tematiche dell'alimentazione quali, per esempio, sul senso di fame e sazietà, sulla scelta degli alimenti, sulle sensazioni che possono scaturire attraverso il cibo e il gusto. Le pratiche specifiche del programma accompagnano a distinguere gli inneschi emotivi dai segnali interni legati ai reali bisogni di nutrimento del corpo, sia ad essere consapevoli degli inneschi esterni (es. pubblicità di prodotti alimentari, ecc...).

Ciascun incontro **prevede** lo svolgimento di una pratica di consapevolezza, la condivisione delle esperienze dei partecipanti e l'assegnazione di compiti da svolgere in casa. Per un migliore esito è importante infatti che, tra un incontro e il successivo, i partecipanti continuino le loro osservazioni ed alcune pratiche nella loro quotidianità.

L'MB-EAT si **focalizza** principalmente nel portare alla luce, riducendoli, i comportamenti di scarsa consapevolezza che si sono innestati nel rapporto col cibo e col mangiare e, riprendendo contatto con la **saggezza** interna ed esterna cui tutti possiamo accedere, a favorire una maggiore consapevolezza di sé che può condurre a scelte alimentari più funzionali al personale benessere, senza tuttavia rinunciare al piacere del cibo.



### CHI CONDUCE

Monica M. Cavallo, Laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche è Supervisor Counselor AssoCounseling (Trainer) Iscr. N. REG-A2043-2017. Istruttore Senior di Mindfulness e trainer del protocollo MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, e del protocollo MB EAT - Mindfulness Based Eating Awareness Training. Ha conseguito la formazione presso il CISM di Roma [Centro Italiano Studi Mindfulness] uno tra i primi in Italia ad operare nell'ambito della Mindfulness e in costante contatto con il Center for Mindfulness dell'Università di Worcester - Boston.

### SEDE, DATE E ORARI DEGLI INCONTRI

In presenza presso Manage your life - Viale Regina Giovanna, 3, 20129, Milano - e/o via Zoom.

Tutti i mercoledì dalle 19:00 alle 21:00

Inizio: 29 settembre

6, 13, 20, 27 ottobre

3, 10, 17, 24 Novembre

### COSTI

Il costo di partecipazione all'intero percorso, comprensivo di materiale didattico e tracce audio è di € 360,00 IVA compresa.

Uno sconto del 10% si applica per chi ha già seguito il percorso MBSR in Manage your life.

All'iscrizione sono richiesti € 50,00 per riservare il proprio posto a prezzo scontato; il saldo all'avvio del corso.

### ISCRIZIONI

Chi ha già frequentato il percorso MBSR può accedere direttamente al percorso MB-EAT.

Chi invece approda per la prima volta a queste pratiche e a questi programmi può, prima di decidere se iscriversi direttamente o richiedere un incontro preliminare con la trainer per meglio conoscere le modalità e l'impegno richiesti e decidere liberamente sulla propria adesione.

### CONTATTACI

[info@manageyourlife.it](mailto:info@manageyourlife.it)

348 5406271