

**DOTT.SSA  
ELENA  
DE PASQUALE**



Sono una Psicologa e Psicoterapeuta ad orientamento Umanistico e Bioenergetico, iscritta all'ordine degli psicologi della Toscana (N° 5440), istruttore Senior di Mindfulness. Il modello Umanistico-Bioenergetico, appreso durante la scuola di Psicoterapia Psicoumanitas, è un metodo olistico che ha come obiettivo la comprensione dell'uomo nella sua totalità. Centrale nel processo terapeutico è l'attenzione alle emozioni e all'esperienza soggettiva. L'incontro con la Bioenergetica, psicoterapia centrata sul corpo, mi ha fatto comprendere che per entrare in contatto con i propri sentimenti, sia necessario essere consapevoli delle proprie percezioni sensoriali, ossia del proprio corpo. Sono profondamente convinta, grazie alla mia esperienza, che le tecniche a mediazione corporea siano vie per scendere in profondità e possano aiutare le persone a ritrovare il contatto con se stesse e con la propria verità.



**DOTT.SSA  
ILARIA  
CECCONI**

Sono laureata in Biologia e specializzata in Nutrizione in vari ambiti, da quello clinico a quello sportivo. Nel 2004 ho creato Nutrilab, un percorso di educazione alimentare con approccio multidisciplinare. Nel tempo mi sono resa conto di come la nostra relazione con il cibo abbia subito, negli anni, un profondo cambiamento sia in termini sensoriali, sia in termini di consumo. Il mio approccio ha quindi l'obiettivo centrale di riportare un equilibrio tra mente-corpo-cibo. Per supportare al meglio questo metodo ho ampliato la mia conoscenza in ambito psicologico (Corso di Laurea in Psicologia e Scienze dell'Educazione, in formazione) e della Mindfulness (Master di Specializzazione, Istruttore Senior MBSR e MBCT).



**CONTATTI**

sito  
[www.ilcibosentito.com](http://www.ilcibosentito.com)

mail  
[info@ilcibosentito.com](mailto:info@ilcibosentito.com)

telefono  
**+39 338 4430247**  
Dott.ssa Elena De Pasquale  
**+39 328 3911917**  
Dott.ssa Ilaria Cecconi



*Respiro ancorandomi al presente.  
Ascolto il corpo e il mio cuore.  
Mi nutro del mio sentire  
alla riscoperta di me stesso.*

un progetto a cura di

**Dott.ssa Elena De Pasquale**  
Psicologa-Psicoterapeuta ad  
orientamento Umanistico Bioenergetico  
**Dott.ssa Ilaria Cecconi**  
Biologa Nutrizionista

Il *Cibo Sentito* è un progetto di promozione e cura della relazione con il cibo, rivolto a tutti coloro che desiderano ritrovare il benessere attraverso un giusto equilibrio tra alimentazione, emozioni e appagamento dei sensi.

Con la partecipazione ai seminari introduttivi, sin da subito ci si immerge nella filosofia di questo

progetto teorico-esperienziale.

Si scopriranno, a livello teorico, i significati biologico-nutrizionali e psicologici che sottendono la relazione con il cibo, a livello pratico, ogni partecipante farà un'esperienza di riscoperta sensoriale, mettendo in gioco il proprio sentire.



IL CIBO SENTITO

## LA CENA

CIBANDOSI DI SENSI ED EMOZIONI

Il gusto, l'olfatto, il tatto, l'udito, la vista e l'ascolto di sé, aiuteranno a respirare le emozioni e i ricordi che questa esperienza suscita. Il senso della vista, oggi sovrastimato, verrà a momenti sospeso, favorendo la riscoperta degli altri sensi.

*Il Cibo Sentito* propone una cena innovativa ed evocativa, un'esperienza che permette di recuperare, grazie alle meditazioni Mindfulness, la piena consapevolezza di se stessi.

L'effetto è la percezione di vivere pienamente il momento presente (qui e ora), sentire il cibo con la maggior ampiezza di sfumature possibili.



IL CIBO SENTITO

## IL GRUPPO

INCONTRI DI CIBO CORPO EMOZIONI

Il gruppo, massimo 8 persone, verrà accompagnato in un percorso di consapevolezza emotiva, sensoriale e corporea. Nel gruppo del *Il Cibo Sentito*, si sperimenterà la relazione con il cibo attraverso tecniche creative e a mediazione corporea (bioenergetica, tecniche di rilassamento, fantasie guidate, yoga), in un contesto protetto, accogliente e non giudicante.

Il percorso prevede 6 incontri tematici: *Il piatto emozionato - Il qui ed ora - La finestra emozionale - Il corpo e il mio sentire - Il corpo in movimento - L'identikit alimentare.*



IL CIBO SENTITO

## LA MINDFUL EATING

CONOSCERE IL PROTOCOLLO MB-EAT

Un percorso di gruppo di 9 incontri, in cui verrà applicato il protocollo Mb-Eat ideato dalla psicologa Jean L. Kristeller in collaborazione con il biologo Prof. Jon Kabat-Zinn.

Attraverso questo protocollo si acquisisce consapevolezza di se stessi, dei propri impulsi, motivazioni, emozioni e pensieri, rendendo quindi più intensi e gratificanti i pasti e migliorando il rapporto generale con l'alimentazione.

Questo percorso del *Il Cibo Sentito* è rivolto a coloro che sentono di voler migliorare l'assunzione di cibo e gestire meglio le abitudini alimentari, attraverso un processo di consapevolezza in cui ci si riconnette con i meccanismi di autoregolazione del corpo.



IL CIBO SENTITO

## L'OFFICINA

SPERIMENTARE L'ALCHIMIA DEL CIBO

Un laboratorio in cui ogni persona sarà guidata per qualche ora nello sperimentarsi tra assaggi e degustazioni condite da meditazioni, in uno spazio di ascolto, di confronto e di complicità.

L'Officina del *Il Cibo Sentito* è un'introduzione stuzzicante alla Mindful Eating (Mindfulness applicata all'alimentazione), una palestra in cui allenare i sensi e un nuovo modo di porsi nei confronti del cibo, che non suggerisce cosa mangiare ma come farlo in piena consapevolezza e nel rispetto del proprio sentire e della propria unicità.

## LE ATTIVITÀ AMICHE

del IL CIBO SENTITO

### GRUPPI DI CAMMINO CONSAPEVOLE

*entra come protagonista nella tua vita*

Ciclo di camminate assistite in gruppo, di circa 1 ora, che hanno come obiettivo di sviluppare la presenza nel momento e nello spazio (qui e ora) e acquisire maggiore consapevolezza di se stessi e dell'ambiente circostante.

### BIOENERGETICA

*“il cambiamento è possibile ma deve partire dall'accettazione di se stessi” (Lowen)*

Ciclo di 8 incontri che hanno come obiettivi: raggiungere uno stato di benessere psicofisico diffuso, di scaricare lo stress e al tempo stesso sentirsi più energici e vitali; acquisire nuova consapevolezza di sé e del proprio corpo; promuovere l'ascolto e la libera espressione delle proprie emozioni.

### PSICOTERAPIA

*“assistere la persona nella ricerca del vero sé e poi aiutarla a trovare il coraggio di essere quel sé” (May)*

Un viaggio alla scoperta di se stessi che rimuove gli ostacoli alla crescita e allo sviluppo. E' un cammino di ri-nascita, una trasformazione da percorrere insieme ad un esperto viaggiatore: lo Psicoterapeuta.

### EDUCAZIONE NUTRIZIONALE

*“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un'arte” (La Rochefoucault)*

Mangiare con consapevolezza è la chiave della straordinaria avventura che noi viviamo quando facciamo la nostra esperienza con il cibo. Non solo calorie, gusto e segnali ormonali, ma anche ricordi, emozioni e soprattutto definizione della propria identità.