



IL CIBO SENTITO

# LA MINDFUL EATING

CONOSCERE IL PROTOCOLLO MB-EAT



## 5 MARZO - 30 APRILE 2019

### MISERICORDIA

SERA VEZZA (via M. Buonarroti, 280/286 terzo piano)

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

GLI INCONTRI  
SI TERRANNO  
OGNI MARTEDÌ  
ALLE 19.30

DURATA INCONTRI:  
2 ORE



Pagina FB Il Cibo Sentito  
[www.ilcibosentito.com](http://www.ilcibosentito.com)

INFO E COSTI

+39 338 4430247  
Dott.ssa Elena De Pasquale

+39 328 3911917  
Dott.ssa Ilaria Cecconi