



IL CIBO SENTITO

MINDFUL EATING

MIGLIORARE IL RAPPORTO CON IL CIBO E CON IL CORPO



GIOVEDÌ 26 MARZO - ORE 19.30

MASSA

 Viale della Stazione, 78 - primo 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.

**PRIMO INCONTRO
GRATUITO**

GLI INCONTRI SI TERRANNO
OGNI GIOVEDÌ ALLE 19.30

DURATA INCONTRI **2 ORE**



Pagina FB Il Cibo Sentito
www.ilcibosentito.com

INFO E COSTI

+39 338 4430247

Dott.ssa Elena De Pasquale

+39 328 3911917

Dott.ssa Ilaria Cecconi