



IL CIBO SENTITO

# LA MINDFUL EATING

CONOSCERE IL PROTOCOLLO MB-EAT



**3 MARZO 2018 - ORE 10.00**

**CENTRO OLISTICO NAMASTÈ**

LIDO DI CAMAIORE (VIA DEL SECCO, 150)

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.

Incontro di  
presentazione  
del percorso

**GRATUITO**



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

**INFO**

+39 338 4430247

Dott.ssa Elena De Pasquale

+39 328 3911917

Dott.ssa Ilaria Cecconi