

Programma di Mindful Eating in otto incontri

Rivolto a tutti coloro che desiderano trovare o ritrovare una relazione equilibrata e serena con il cibo



Il programma di Mindful Eating si svolge lungo otto settimane, e ha come scopo quello di permettere di costruire una relazione sana e gioiosa con il cibo e con l'atto di nutrirsi. Nasce dall'esperienza di diversi clinici esperti sia in pratiche di mindfulness sia nel lavoro con persone che hanno difficoltà nell'ambito dell'alimentazione (a partire da modi di nutrirsi disordinati fino ad arrivare a veri e propri disturbi alimentari) e nell'area dell'immagine e percezione corporea.

Nel mondo dell'alimentazione c'è un sempre maggiore numero di diete che consigliano di mangiare questo o quel cibo, a volte proponendo regimi del tutto insostenibili e il mondo in cui viviamo, immersi nei social media e continuamente bombardati di immagini di corpi giovani, perfettamente sorridenti, senza un difetto, rischia di aumentare l'ansia e la sensazione di non andare mai bene, amplificando un senso di insoddisfazione verso se stessi e il proprio corpo.



Mindful Eating significa "mangiare consapevolmente" e in questo corso non ci si focalizzerà sul peso, sul dimagrire o su un modo particolare di mangiare ma sulla possibilità di trovare e coltivare una relazione diversa con l'atto di nutrirsi e con il proprio corpo.

La nostra relazione con il cibo ha un ruolo centrale, e riflette le nostre attitudini anche verso l'ambiente più in generale e verso noi stessi. Come pratica, il mangiare consapevole può aumentare il nostro senso di consapevolezza verso le nostre azioni, pensieri, sentimenti ed emozioni, e magari regalarci qualche intuizione su come trovare e coltivare maggiore salute e contentezza.



Durante il programma, attraverso esercizi di alimentazione consapevole, semplici pratiche meditative, esercizi di movimento gentile e la condivisione di informazioni utili, creeremo insieme un percorso che, se preso e seguito un piccolo passo dietro l'altro, può portare a imparare un modo migliore di prenderci cura di noi stessi.



Date e orari

Il programma consiste di 8 sessioni serali settimanali di gruppo della durata di circa 2 ore e mezza e una serie di esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa tra una sessione e l'altra.

Si richiede l'impegno di partecipare a tutte le sessioni e di dedicarsi quotidianamente ad alcuni esercizi da fare a casa.

Ogni partecipante dovrà portare con sé un tappetino da ginnastica, una coperta e un piccolo cuscino. Si consiglia abbigliamento comodo e calzoncini.



Sede

A.R.P. – Piazza Sant'Ambrogio 16, Milano, scala a sinistra, primo piano (citofono 2-arp)
www.associazionearp.it

È una zona ben collegata e frequentata fino a tarda sera (M1 Cadorna, M2 Sant'Ambrogio, autobus 58-94)

Costo e iscrizione

Chi fosse interessato a partecipare può scrivere a: mindfulness@arpmilano.it oppure telefonare al numero 3923287090 per richiedere le modalità di iscrizione.

CALENDARIO

	Giorno	Ora	Luogo
1° sessione	Venerdì 23 novembre 2018	19.30-22:00	ARP
2° sessione	Venerdì 30 novembre 2018	19.30-22:00	ARP
3° sessione	Lunedì 3 dicembre 2018	19.30-22:00	ARP
4° sessione	Lunedì 10 dicembre 2018	19.30-22:00	ARP
5° sessione	Lunedì 17 dicembre 2018	19.30-22:00	ARP
6° sessione	Venerdì 11 gennaio 2019	19.30-22:00	ARP
Giornata intensiva	Sabato 12 gennaio 2019	10:00-16:00	Da definire
7° sessione	Venerdì 18 gennaio 2019	19.30-22:00	ARP
8° sessione	Venerdì 25 gennaio 2019	19.30-22:00	ARP



Per l'avvio del corso si richiedono da un minimo di 8 partecipanti fino ad un massimo di 16.

Il costo per la partecipazione all'intero percorso (complessivamente circa 16 ore) è di:

- 320 € per gli esterni
- 260 € per i soci ARP Associazione



Il pagamento del corso deve essere effettuato in un'unica soluzione prima dell'inizio del corso, tramite:

- Contanti (dell'importo esatto perché l'Associazione non ha cassa per dare resto), presso la sede dell'Associazione

- Assegno intestato a ARP Associazione

- Bonifico su c/c Banca Prossima intestato ad ARP Associazione – Causale: Contributo Corso Mindfulness

IBAN: IT06H0335901600100000151106



L'istruttrice:

Agnese Donati, istruttrice di programmi MBSR secondo il protocollo di John Kabat-Zinn, diplomata presso AIM - Associazione Italiana Mindfulness.

Psicologa, psicoterapeuta e professore a contratto presso l'università Bicocca di Milano, collabora con lo studio associato di psicologia A.R.P. in qualità di psicodiagnosta e psicologa clinica, ed è consigliera di A.R.P. Associazione per la Ricerca in Psicologia clinica.

Da anni pratica meditazione di consapevolezza, in particolare sotto la guida di Nanni De Ambrogio, Fabio Giommi e Antonella Commellato. Segue inoltre regolarmente ritiri di meditazione vipassana, zen e di Insight Dialogue (ID), una pratica di meditazione di consapevolezza interpersonale fondata da Gregory Kramer, di cui è facilitatrice.

