

Programma di Mindful Eating in otto settimane

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.

È un programma che 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 poi, 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.



Cosa significa essere consapevoli?

Consapevolezza, cioè la traduzione in italiano della parola "mindfulness", indica la possibilità di essere intenzionalmente attenti a ciò che accade nel momento presente, in modo non giudicante. Questo aspetto di non giudizio è fondamentale e, insieme all'invito a coltivare una calda gentilezza e un pizzico di curiosità, è uno degli ingredienti principali del percorso di consapevolezza applicata all'alimentazione.



Cosa significa Mindful Eating?

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.

Mangiare consapevolmente include portare la massima attenzione possibile all'esperienza del mangiare e del bere, sia internamente sia esternamente. Gradualmente, è possibile ritrovare un senso di libertà e di agio.



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.



Nelle otto sessioni ci occuperemo dei seguenti temi:

1. Cos'è la mindfulness e come applicarla all'alimentazione
2. Rallentare/fare paura e i meccanismi della fame
3. Il senso di pienezza e di soddisfazione
4. Identificare schemi di comportamento alimentare condizionati
5. Emozioni e consapevolezza del corpo
6. Cibo e umore
7. Il desiderio di cibo (craving)
8. Lavorare con la “fame del cuore”





Date e orari

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

CALENDARIO

| | Giorno | Ora | Luogo |
|--------------------|--------------------------|-------------|---------------------|
| 1° sessione | Martedì 12 febbraio 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 2° sessione | Martedì 19 febbraio 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 3° sessione | Venerdì 1 marzo 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 4° sessione | Martedì 5 marzo 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 5° sessione | Martedì 12 marzo 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 6° sessione | Martedì 19 marzo 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| sessione intensiva | Sabato 23 marzo 2019 | 10-16 | La Cordata - MILANO |
| 7° sessione | Martedì 26 marzo 2019 | 19.30-22:00 | ARP |
| 8° sessione | Martedì 2 aprile 2019 | 19.30-22:00 | ARP |

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.

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.

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 28 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

In caso di rinuncia comunicata entro 10 giorni prima dell'inizio del corso, sarà garantito il rimborso della quota di iscrizione



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.