

PRATICARE L'ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

La Mindfulness incontra il Metodo Kousmine

23-25 Novembre 2018

da Venerdì ore 19.00 a Domenica ore 17.00



Sede del corso: Casa Raggio di Sole - Pasturo (Lecco)

Con questo corso vorremmo offrire la possibilità a tutti i soci partecipanti di approfondire la consapevolezza del proprio corpo, dei propri pensieri e delle proprie emozioni attraverso l'ascolto e il nutrimento con alimenti funzionali al buono stato di salute psico-fisica.

Focalizzeremo la nostra attenzione sull'interpretazione del **cibo come nutrimento** e sulla consapevolezza degli effetti protettivi e curativi degli alimenti, nel rispetto della vita e dell'ambiente.

La **pratica della mindfulness**, non è una psicoterapia, ma la pratica dell'intenzionale, non giudicante, modalità di essere attenti al dispiegarsi dell'esperienza nel momento presente che ci permette di interrompere gli abituali automatismi di reazione. Impariamo a schiacciare il tasto "pausa" per evitare di continuare a sperimentare emozioni, pensieri e schemi comportamentali inconsapevoli.

Riscopriamo la bellezza della multisensorialità legata alla esperienza del nutrirsi e osserviamo i nostri comportamenti istintivi, schemi mentali e reazioni emotive migliorando così il comportamento alimentare e più in generale favorendo lo sviluppo di un più salutare ed equilibrato atteggiamento verso il cibo.

Tramite meditazioni specifiche volte all'alimentazione consapevole, esercizi pratici e psicoeducazione sugli aspetti preventivi e curativi degli alimenti, i partecipanti imparano a nutrirsi rispettando il proprio corpo. Diventiamo in grado di riconoscere e gestire la differenza tra fame fisica e altri fattori emotivi, sociali o ambientali che possono indurre a mangiare troppo o in modo incontrollato.

I pasti saranno ispirati al Metodo Kousmine, con la restrizione nell'impiego di alimenti di origine animale; il cibo sarà per la maggior parte di origine biologica/biodinamica di selezionati e qualificati produttori locali.

CONDUTTORI:

- **RAMONA GATTO:** Psicologa Clinica e Istruttrice di protocolli MBSR.
- **GIANANDREA GIACOMA:** Psicologo, psicoterapeuta, insegnante mindfulness e consulente aziendale.
- **VALENTINA ROSSI:** Biologa nutrizionista e Dottore in Tossicologia Ambientale.

La **QUOTA DI PARTECIPAZIONE al CORSO** è di **220 EURO** (IVA inclusa) comprensiva di vitto e alloggio. L'iscrizione prevede il versamento anticipato di una parte della quota del corso a cui aggiungere **5 Euro** di tessera associativa per i non soci di Dhana.

Tutti i dettagli saranno indicati per email in risposta alla domanda di iscrizione.

Per ragioni pratiche non vengono accettate persone non autosufficienti che non siano accompagnate da qualcuno che si occupi di loro. Tutti i locali sono accessibili a persone disabili.

SEDE DEL CORSO

CASA RAGGIO DI SOLE

Via Provinciale, 17 - 23818 Pasturo (LC)

Tel: 0341 955209

Le iscrizioni chiudono il 19 Novembre.



Per info e iscrizioni:

Tel. 335/332802, associazionedhana@gmail.com