


## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	MB EAT - Mindfulness Based Eating Awareness Training in presenza e online
Ente erogante	MANAGE YOUR LIFE SRL
Durata espressa in ore	18
Tipologia di corso	<input type="radio"/> In presenza <input checked="" type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	Tutti i mercoledì dalle 19:00 alle 21:00 29 settembre // 6, 13, 20, 27 ottobre // 3, 10, 17, 24 Novembre
Sede di svolgimento	In presenza presso Manage your life (Viale Regina Giovanna, 3, 20129, Milano) o via Zoom.
Costo onnicomprensivo	360 euro <input type="radio"/> + IVA <input checked="" type="radio"/> IVA inclusa <input type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input type="radio"/> Solo a counselor <input checked="" type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	20
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Nadia Monticelli
Nominativo/i del/dei formatore/i	Monica M. Cavallo, Laureata in Scienze e Tecniche Psicologiche è Supervisor Counselor AssoCounseling (Trainer) Iscr. N. REG-A2043-2017. Istruttore Senior di Mindfulness e trainer del protocollo MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction, e del protocollo MB EAT – Mindfulness Based Eating Awareness Training. Ha conseguito la formazione presso il CISM di Roma [Centro Italiano Studi Mindfulness] uno tra i primi in Italia ad operare nell'ambito della Mindfulness e in costante contatto con il Center for Mindfulness dell'Università di Worcester – Boston. Da oltre vent'anni sono impegnata in pratiche e ricerche per lo sviluppo 
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Mail a <a href="mailto:info@manageyourlife.it">info@manageyourlife.it</a> Telefono +39 348 5406 271

Programma dettagliato del corso

Il programma MB EAT prevede 9 incontri durante i quali viene esplorata dai partecipanti la propria relazione con il cibo, esaminando più in profondità il rapporto che questo ha con le emozioni che ciascuno di noi vive, spesso inconsapevolmente.

Ad ogni incontro vengono proposte pratiche diverse: quelle che coinvolgono la dimensione della consapevolezza di sé, proposte classicamente dai programmi basati sulla Mindfulness, e quelle specifiche connesse alle tematiche dell'alimentazione quali, per esempio, sul senso di fame e sazietà, sulla scelta degli alimenti, sulle sensazioni che possono scaturire attraverso il cibo e il gusto. Le pratiche specifiche del programma accompagnano a distinguere gli inneschi emotivi dai segnali interni legati ai reali bisogni di nutrimento del corpo, sia ad essere consapevoli degli inneschi esterni (es. pubblicità di prodotti alimentari, ecc...).

Ciascun incontro prevede lo svolgimento di una pratica di consapevolezza, la condivisione delle esperienze dei partecipanti e l'assegnazione di compiti da svolgere in casa. Per un migliore esito è importante infatti che, tra un incontro e il successivo, i partecipanti continuino le loro osservazioni ed alcune pratiche nella loro quotidianità.

L'MB-EAT si focalizza principalmente nel portare alla luce, riducendoli, i comportamenti di scarsa consapevolezza che si sono innestati nel rapporto col cibo e col mangiare e, riprendendo contatto con la saggezza interna ed esterna cui tutti possiamo accedere, a favorire una maggiore consapevolezza di sé che può condurre a scelte alimentari più funzionali al personale benessere, senza tuttavia rinunciare al piacere del cibo.

#### ISCRIZIONI:

Chi ha già frequentato il percorso MBSR può accedere direttamente al percorso MB-EAT.

Chi invece approda per la prima volta a queste pratiche e a questi programmi può, prima di decidere se iscriversi, richiedere un incontro con la trainer per meglio conoscere le modalità e l'impegno richiesti e decidere liberamente sulla propria adesione.

#### COSTI:

Il costo di partecipazione all'intero percorso, comprensivo di materiale didattico e tracce audio è di € 360,00 IVA compresa; E' previsto uno sconto del 10% per chi si iscrive entro fine luglio 2021.

Il medesimo sconto si applica per chi ha già seguito il percorso MBSR in Manage your life.

All'iscrizione sono richiesti € 50,00 per riservare il proprio posto a prezzo scontato; il saldo all'avvio del corso.

Varie

Al termine del percorso verrà rilasciato l'attestato di partecipazione.