

## IN EQUILIBRIO CON IL CIBO.

Grazie alla Mindfulness (consapevolezza) è possibile ritrovare la sintonia con ciò che mangiamo, esplorando e interessandoci anche al come, al quando e al perché.

L'approccio con il cibo è un'esperienza che coinvolge in maniera totale: **corpo, mente e cuore**, che ci assistono nello scegliere il cibo, prepararlo e mangiarlo, **coinvolgendo tutti i sensi**.

La Mindfulness (secondo la definizione di Jon Kabat Zinn- porre attenzione in un modo particolare: intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante) applicata all'alimentazione, affronta la complessità alla radice; rappresenta un approccio sostenibile, poco invasivo, non restrittivo e rispettoso delle naturali inclinazioni di ciascuno.

Non proponiamo una nuova dieta, bensì di **imparare a riconoscere i propri segnali interni** e a regolare il comportamento alimentare e in base a questi, arrivando a nutrirsi adeguatamente mettendosi in ascolto dei propri bisogni.

Il trattamento attiva dunque un **processo di consapevolezza e cambiamento** per migliorare il proprio benessere psicofisico a partire dalla relazione con il cibo.

### Obiettivi

- Sviluppare un'alimentazione consapevole
- Migliorare la consapevolezza delle sensazioni corporee
- Fare pratica su se stessi dei 9 tipi di fame
- Promuovere un cambiamento di stile di vita

Il trattamento prevede un ciclo di 10 incontri a cadenza settimanale, sulla piattaforma ZOOM della durata di un'ora e mezza, il giovedì sera dalle ore 20,30 alle ore 22.00. Gli incontri saranno in piccolo gruppo (massimo 10 persone).

Si utilizzeranno gli strumenti della terapia cognitivo-comportamentale, tecniche interattive (metodi d'azione) e pratiche di mindfulness.

L'obiettivo dell'approccio integrato é raggiungere la **persona** nella sua interezza e complessità attivando le risorse più funzionali al cambiamento.

### Perché in gruppo?

Perché il gruppo contiene in sé fattori terapeutici quali la condivisione della fatica, delle difficoltà e dei successi, il sostegno e lo stimolo reciproco che favoriscono l'efficacia della terapia.

Gli incontri avranno luogo in un contesto non giudicante in cui si è protagonisti nel prendersi cura di sé.

### Conduttori

- **Rosanna Massari:** Scienze dell'Educazione, psicodrammatista, conduttore di gruppi, istruttore di protocolli mindfulness
- **Brunella Ruffa,** Psicologa, psicoterapeuta, esperta in disturbi del comportamento alimentare e nella conduzione di gruppo