

iEAT

PERCORSO DI MINDFUL EATING MANGIARE CON CONSAPEVOLEZZA

Questo programma nasce dall'interesse e dal rispetto per il corpo nella sua interazione con il cibo.

CHE COSA ASPETTARSI

Programma di otto incontri di 2 ore.
Un percorso stimolante e coinvolgente, in cui sarete guidati attraverso istruzioni di gruppo e individuali a conoscere la vostra **relazione con il corpo**. Seguiranno pratiche da svolgere a casa.

Per essere protagonista nelle scelte per la tua salute e il tuo benessere

iEAT è un programma basato sull'integrazione di pratiche e principi della **mindfulness** e di **mindful eating**. In questo percorso si impara ad esplorare il rapporto alimentazione e corpo attraverso la modalità della consapevolezza.

iEAT aiuta a sviluppare una relazione salutare e gioiosa con il cibo, basata sull'**ascolto dei segnali interni del corpo**, sull'**uso dei cinque sensi**, sulle emozioni, sui pensieri e sull'utilizzo della compassione e della fiducia nel corpo.

