

**17-18**  
**NOVEMBRE 2023**  
**ORE 09.00 - 18.00**

# **MINDFULNESS E MINDFUL-EATING: TEORIA E PRATICA NEI DISTURBI DELL'ALIMENTAZIONE**

*Dr.ssa Carmen Settanta*

## **PRESENTAZIONE**

Mindfulness e Mindful-eating sono tecniche di terza ondata del cognitivismo che si sono dimostrate utili nel trattamento dei disturbi dell'alimentazione. Il corso introdurrà a queste tecniche dal punto di vista teorico e permetterà anche di fare esperienza pratica delle stesse. La formazione sulla mindful eating proposta avrà l'obiettivo di aiutare gli operatori che si occupano di disturbi dell'alimentazione ad affrontare queste patologie attraverso la conoscenza e l'utilizzo delle pratiche di alimentazione consapevole. Si esplorerà il legame tra emozioni e cibo, come pure la comprensione del corpo e dei suoi segnali per poi applicare la mindfulness e la mindful-eating come tecniche di autoregolazione e di accettazione/connessione con il proprio corpo. Nella prima parte si introdurranno e svilupperanno questi approcci con l'esposizione delle ricerche scientifiche più recenti in merito alla mindfulness e alla mindful-eating. La seconda parte sarà invece caratterizzata da una modalità prettamente esperienziale che permetterà di fare pratica in prima persona.

## **EVENTO GRATUITO**

Sede: Sala Congressi - Villa Margherita Vicenza  
Via Costacolonna, 6 Arcugnano (VI)

### **INFO:**

0444-1585888 (Lun-Ven 9-13)

Iscrizioni: compilare la "**Scheda Iscrizione**"  
e inviarla a [dca@casadicuravillamargherita.it](mailto:dca@casadicuravillamargherita.it)

Villa Margherita  
Vicenza



## **Venerdì 17**

### **PARTE TEORICA (09.00-13.00)**

#### **Mindfulness e mindful-eating**

(teoria e protocolli: riferimenti alla letteratura internazionale e introduzione ai protocolli mindfulness based più utilizzati).

**Cibo, corpo, emozioni** (influenze e connessioni tra alimentazione e sfera emotiva, le funzioni del cervello e le trappole della mente)

**Protocollo MB eat** (introduzione teorica al protocollo, i 9 tipi di fame, bibliografia di riferimento)

### **PARTE ESPERIENZIALE (14.00-18.00)**

Comprendere e riscoprire il corpo:

#### **pratiche di mindfulness e mindful-eating.**

Pratiche legate alla **centratura e al radicamento** (respiro, respiro di emergenza, body scan, meditazione con 5 sensi)

## **Sabato 18**

### **PARTE ESPERIENZIALE (09.00-13.00; 14.00-18.00)**

Il pilota automatico a tavola: **automatismi e scoperte.**

Esercizi per imparare a riconoscere i meccanismi di autoregolazione sviluppando fiducia nel proprio corpo e nei segnali che ci invia.

Esplorazione del legame cibo ed emozioni all'interno di una cornice di **consapevolezza e gentilezza.**

Gestione delle restrizioni e delle abbuffate in ottica mindful eating.

Pratiche di mindful-eating con focus alle pratiche del maestro Thich Nhat Hanh.

Esplorazioni ed esperienza di pratiche basate sulla compassion focus therapy.

Lavoro su accettazione del corpo e pratiche di connessione e perdono con le parti che vengono detestate e giudicate.