A **tavola** con la **Mindfulness**

Il percorso **A tavola con la Mindfulness**, basato sull'omonimo libro di **Lynn Rossy**, di cui Alessandra è curatrice per l'edizione italiana, consiste in una esperienza di gruppo in cui verranno ripercorsi i vari passaggi, esercizi, pratiche proposte nel libro stesso, arricchite dalla esperienza di Alessandra nel campo del **Mindful Eating**, ulteriori esercizi, condivisioni in piccoli gruppi e tutti insieme, feedback sull'esperienza personale di ogni partecipante.

Non si tratta di un corso di **Mindful Eating**, quanto piuttosto di un percorso di pratica regolare e consistente di consapevolezza nel rapporto con il cibo, con i nostri pensieri e emozioni, con gli schemi di comportamento e reazione che ci caratterizzano, da svolgere insieme, passo dopo passo.

IL PROGRAMMA

Il programma è basato su pratiche di **Mindfulness** e **Mindful Eating**, esercizi di consapevolezza del corpo e del respiro, diari ed esercizi di scrittura riflessiva, pratiche da svolgere seduti o in movimento, esercizi con il cibo.
Durante il percorso, ognuno avrà un/una "compagna di viaggio" con cui potrà condividere risultati, difficoltà, intuizioni, nuove strategie, ostacoli, dubbi, opportunità.

PER PARTECIPARE SI RICHIEDE

- l'impegno, al meglio possibile, a prendere parte a tutti gli incontri (in caso di assenza sarà inviato un resoconto dettagliato di quanto fatto)
- l'impegno a praticare a casa gli esercizi, le letture e le meditazioni guidate che verranno proposte
- l'impegno a sentirsi con il proprio/a compagna di viaggio fra un incontro e l'altro
- curiosità e voglia di mettersi in gioco, lasciando andare ogni aspettativa
- il libro **A tavola con la Mindfulness - Smettere di abbuffarsi e assaporare la vita** di Lynn Rossy, editore Mimesis.
  Procederemo insieme nella lettura del libro, pertanto vi invito se possibile a non leggerlo prima o anticiparvi: progredire passo per passo negli esercizi, nelle pratiche proposte, nelle prospettive suggerite dall'autrice ci darà il tempo di sperimentare e assorbire i vari contenuti, e sarà anche un esercizio di calma, fiducia e pazienza, qualità che ci saranno preziose durante il percorso.

A CHI SI RIVOLGE

Gli incontri **A tavola con la Mindfulness** sono adatti sia per chi si avvicina per la prima volta alla **Mindfulness** e al **Mindful Eating**, sia per chi ha già fatto corsi con Alessandra, in quanto si basa sul nuovo programma **Eat for Life** di Lynn Rossy, autrice del libro.

DATE E COSTI

Il percorso si articola in **6+3 incontri online**, **dalle 14.00 alle 15.15**, nelle date: **lunedì 20-27** febbraio, **lunedì 6-13-20-27** marzo + **lunedì 3-martedì 11-lunedì 17** aprile 2023. Il costo per la partecipazione a 6 incontri è di 120 euro, per la partecipazione a 9 incontri 150 euro (per chi decidesse successivamente di completare tutto il percorso il costo per gli ultimi tre incontri è di 60 euro).
Per partecipare occorre compilare la scheda di iscrizione ed effettuare il bonifico. Se è la prima volta che si prende parte ad un corso con Alessandra, è necessario anche un colloquio propedeutico (skype o zoom).

GUIDATI DA

Alessandra Pollina, insegnante di Mindfulness e protocolli MBSR Mindfulness Based Stress Reduction di Jon-Kabat Zinn certificata dal CFM Center for Mindfulness USA. Insegnante di Mindful Eating.È stata la prima insegnante italiana di protocolli ME-CL Mindful Eating Conscious Living di Jan Chozen Bays e Char Wilkins, con le quali si è formata in Belgio.

Informazioni e adesioni

333.2963932 | alessandra@percorsidimindfulness.it
www.farepacecolcibo.it | www.facebook.com/FarePaceColCiboMindfulEating