

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE

Mindfulness para los desórdenes alimentarios

Matricula

Individuales abiertas todo el año a través de la TFCE

Grupales según convocatorias cada tres meses.

Objetivos

- Conocer y fomentar pautas saludables de alimentación.
- Obtener los conocimientos básicos sobre los trastornos de la conducta alimentaria: bulimia, anorexia, obesidad, ortorexia, vigorexia.
- Comprender la influencia social en la imagen corporal, la autoestima y favorecer el respeto al cuerpo.
- Aprender a gestionar la relación con la comida desde una perspectiva responsable y de respeto para sí mismo.
- Asimilar las prácticas de Mindfulness, (atención plena), y habilidades de alimentación consciente.

Aclaración Necesaria

- Esta no es una nueva forma de hacer dieta.
- Con este programa te garantizamos que podés aprender a desarrollar una nueva relación con la comida en la que escuches a tu cuerpo, tus emociones y tu espíritu.
- Con este programa avanzamos con pequeños pasos, lo que nos ayuda a cultivar una relación de libertad responsable con la comida.
- Como resultado de tu práctica de atención consciente, irás promoviendo elecciones responsables, equilibrio y aceptación, transformando tu relación con la comida, con tu cuerpo y mejorando tu bienestar y tu calidad de vida.
- Desde la auto-exploración, el auto-conocimiento y la compasión podrás hacer mejores elecciones y liberarte de conductas no saludables.

El presente programa queda abierto de acuerdo a los intereses y necesidades del grupo.

Contenidos

- Clase 1: Introducción. Concepción de sujeto.
- Clase 2: Desórdenes de la conducta alimentaria.
- Clase 3: Alimentación responsable. El comer atentos.
- Clase 4: Las siete clases de hambre:
- Clase 5: Hábitos y pautas con la comida
- Clase 6: Directrices para comer atentos.
- Clase 7: Epílogo necesario
- Clase 8: Dedicatoria del mérito.
- Meditación en todas la Unidades.

Metodología

- 1 encuentro semanal de 1:30 Hs.
- Individual
- Grupal (solo para profesionales)
- Presencial u Online
- Bibliografía y otros recursos
- Certificación



CENTRO DE ESTUDIOS
Y PRÁCTICAS PARA EL BUEN VIVIR

Más Información

paraelbuenvivirhoy@gmail.com
WhatsApp 3541539970