

PROGRAMMA

23 OTTOBRE – Prima giornata

14.00	Registrazione dei partecipanti
14.30	La pratica di consapevolezza: vivere nel QUI e ORA
15.15	1° esercitazione: pratica di mindfulness
15.30	Condivisione in gruppo della pratica esperienziale
16.00	La pratica di consapevolezza e i suoi effetti sul cervello
16.45	Pausa
17.00	Introduzione alla Mindful Eating: l'alimentazione consapevole
18.00	2° esercitazione: pratica di mindful eating
18.30	Condivisione in gruppo della pratica esperienziale
19.30	Chiusura lavori e indicazioni per la seconda giornata

24 OTTOBRE – Seconda giornata

09.00	Ascolto consapevole del corpo
09.30	3ª esercitazione: pratica di mindful eating
10.00	Condivisione in gruppo della pratica esperienziale
10.30	Mindful Eating: evidenze cliniche e modelli di intervento
11.30	Pausa
11.45	Meditazione del mangiare di Thich Nhat Hanh
12.30	Introduzione e preparazione al pranzo consapevole
13.00	Pranzo consapevole
13.45	Condivisione in gruppo della pratica esperienziale
14.30	La Mindful Eating nel comportamento alimentare-emotivo
15.30	4ª esercitazione: Sitting meditation
16.00	Condivisione della pratica esperienziale
16.15	Pausa
16.30	Mindful eating: il modello di intervento nei disturbi dell'alimentazione e della nutrizione
17.30	Integrazione della pratica di consapevolezza nell'intervento clinico
18.30	Conclusioni
19.00	Chiusura lavori e prova finale ECM