



Centro Berne

L'Analisi Transazionale Relazionale

MINDFULNESS E CIBO

CORSO CONDOTTO DALLA DOTT.SSA ANNA BRAMBILLA

Mindfulness e cibo è un Corso che si propone di sviluppare le capacità e le competenze necessarie a migliorare il proprio rapporto con il cibo.

Il rapporto col cibo ha radici antiche ed è carico di significati.

Quando i piccoli succhiano il latte dalla mamma, non stanno solo nutrendosi per crescere, ma stanno nutrendo, attraverso il contatto affettuoso col corpo della mamma, la fiducia in se stessi e nella possibilità di trovare conforto nei momenti difficili.

A volte i piccoli semplicemente “ciucciano”, non succhiano latte ma godono della sensazione di sicurezza che viene dal contatto con la madre e, quando dentro di loro si muovono le prime tempeste emotive, cercano il seno della madre per trovare un porto calmo e sicuro dove le tempeste si possono placare.

Questo duplice aspetto del nutrimento fisico/emotivo e della fame fisica/emotiva è ormai molto conosciuto ed è lo spazio di ambivalenza e confusione dal quale originano le insoddisfazioni, i dubbi, i timori, le difficoltà nei confronti del cibo.

Abbiamo bisogno di consapevolezza per riconoscere e distinguere i bisogni del corpo e i bisogni del cuore e, sempre attraverso la consapevolezza, diventare più capaci di gestire le nostre emozioni.

La Mindfulness sarà lo strumento-guida che utilizzeremo per coltivare la consapevolezza, con pratiche di Mindfulness tratte dal MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) il protocollo messo a punto da Jon Kabat- Zinn alla fine degli anni '70 presso l'Università del Massachusetts.

Le pratiche di Mindfulness ci guideranno a sostenere un'attenzione consapevole, focalizzata, intenzionale e non giudicante sulle nostre esperienze, a riconoscere quali sono le sensazioni fisiche, i pensieri e i sentimenti legati alla nostra fame emotiva che automaticamente ci spingono verso il cibo per cercare riparo dall'ansia, calma e conforto.

Ci alleneremo a riconoscere l'attivazione dovuta allo stress e a sostenere meglio l'onda emotiva e i pensieri disfunzionali legati all'assunzione ansiosa del cibo.

Impareremo a riconoscere "gli abiti mentali" che ci siamo formati sul cibo e a trovare un modo per cambiarli con modelli più funzionali.

Non c'è un modo giusto e un modo sbagliato di mangiare, bensì livelli diversi di consapevolezza riguardo al cibo.

All'interno degli incontri si alterneranno spiegazioni teoriche, pratiche meditative, momenti di condivisione e di riflessione comune.

A chi è rivolto il Corso

A chi mangia spesso più di quanto vorrebbe o mangia anche quando non ha fame.

A chi prova disagio e incertezza nei confronti del cibo e/o sentimenti di colpa dopo aver mangiato.

A chi vuole comprendere gli abiti mentali ed emotivi che ci spingono verso il cibo in modo compensatorio, in fuga dall'ansia e alla ricerca di una illusoria quiete interiore.

A coloro che vogliono imparare a gestire le dinamiche emotive che rendono incerto e conflittuale l'approccio al cibo.

In generale alle persone che vogliono essere più consapevoli del proprio rapporto con il cibo e che desiderano viverlo in modo più sereno.

Prima dell'iscrizione è necessario un colloquio, anche telefonico, con la conduttrice.

Per qualsiasi informazione riguardo al Corso contattare la conduttrice attraverso la segreteria del Centro.

Quando

Ci incontreremo per 3 sere e per 2 giornate intere

Giovedì 8 febbraio 2018 dalle ore 17 alle 20

Sabato 17 febbraio 2018 dalle 10 alle 16.30

Giovedì 1° marzo 2018 dalle 17 alle 20

Sabato 10 marzo 2018 dalle 10 alle 16.30

Follow up: giovedì 14 giugno 2018 dalle 17 alle 20

Conduce il Corso la dott. Anna Brambilla, psicologa, psicoterapeuta, docente e supervisore della scuola di specializzazione clinica del Centro Berne.

Da anni si occupa di Mindfulness, anche applicata al contesto clinico.

Formata alla *Core Process Psychotherapy* presso il *Karuna Institute* di Londra che da decenni si occupa di integrazione tra Psicologie Orientali e Psicologie Occidentali.

Formata al MBSR dal *Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, University of Massachusetts*.

**IL CORSO SI TERRA' PRESSO IL CENTRO BERNE 2,
VIA CAPRERA 4/6, MILANO**

PREZZO: € 250,00 + IVA Tot. € 305,00

(metà all'iscrizione e saldo entro 10 giorni dalla data di inizio del Corso)

**CORSO DI AGGIORNAMENTO IN COUNSELING
RICONOSCIUTO DA**

-ASSOCOUNSELING-

(22 crediti formativi)