

Percorso MB-EAT: nutrirsi con consapevolezza



Un percorso di mindfulness per ritrovare libertà e serenità nel rapporto con il cibo

Un percorso di 10 incontri per imparare ad ascoltare il corpo, riconoscere gli automatismi e vivere il cibo con maggiore libertà, presenza e gentilezza.

E se il problema non fosse il cibo?

Quante volte ti è capitato di mangiare senza accorgertene davvero?

Di finire un pasto con la sensazione di non averlo nemmeno vissuto.

Di cercare conforto nel cibo dopo una giornata difficile.

Di sentirti in colpa per quello che hai mangiato o di prometterti che 'da domani cambierà'.

Per molte persone il rapporto con il cibo è accompagnato da fatica, giudizio e automatismi che sembrano difficili da interrompere.

MB-EAT nasce proprio per questo.

Non per insegnare una dieta, ma per aiutarti a sviluppare un modo nuovo di stare con il cibo, con il tuo corpo e con te stessa.

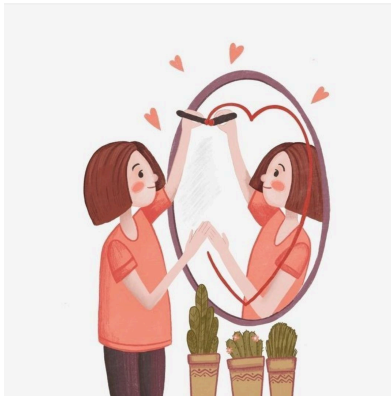
Cos'è MB-EAT

Il Mindfulness-Based Eating Awareness Training (MB-EAT) è un protocollo strutturato basato sulla mindfulness, sviluppato per aiutare le persone a **portare maggiore consapevolezza nell'esperienza del mangiare**. Attraverso pratiche guidate, esercizi esperienziali e momenti di riflessione e condivisione, **il percorso permette di osservare con curiosità e senza giudizio le proprie abitudini alimentari, imparando ad ascoltare i segnali del corpo e a riconoscere il ruolo delle emozioni, dello stress e degli automatismi.**



L'obiettivo non è controllarsi di più, ma ritrovare fiducia nella propria capacità di ascoltarsi.

La trasformazione che questo percorso può favorire



Durante le dieci settimane potrai imparare a:

- riconoscere la differenza tra **fame fisica e fame emotiva**
- ascoltare con maggiore chiarezza i **segnali di fame, sazietà e soddisfazione**
- interrompere gli **automatismi** che spesso guidano il comportamento alimentare
- ridurre il **mangiare impulsivo** o dettato da stress, noia o emozioni difficili
- vivere il momento del pasto con **maggiore presenza e piacere**
- diminuire il **senso di colpa** e il **giudizio** verso te stessa
- sviluppare un **rapporto più gentile e rispettoso con il tuo corpo**
- portare la **mindfulness** anche **nella vita quotidiana**, oltre il momento del pasto

Non si tratta di diventare 'perfetti'.

Si tratta di costruire, passo dopo passo, una relazione più autentica con il cibo e con se stesse.

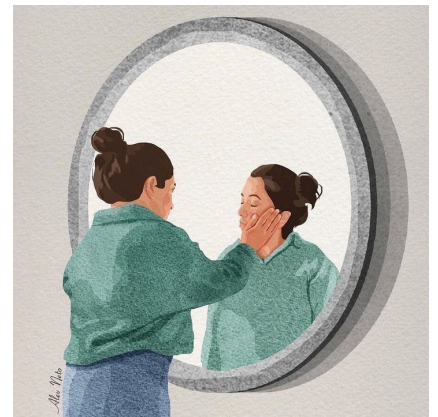
A chi è rivolto

Questo percorso *può essere adatto a te se:*

- senti di avere una relazione complicata con il cibo
- mangi spesso in modo automatico, senza accorgertene
- utilizzi il cibo per gestire stress, stanchezza o emozioni
- hai alle spalle molte diete e desideri uscire dal ciclo delle restrizioni e del senso di colpa
- desideri imparare ad ascoltare il tuo corpo con maggiore fiducia
- vuoi prenderti cura di te in modo più consapevole, senza ricorrere a regole rigide

Non è invece un percorso centrato sulla perdita di peso né una dieta prescrittiva.

Il lavoro è orientato allo sviluppo della consapevolezza e di un rapporto più equilibrato con il cibo, il corpo e le proprie esperienze interiori.



Come si svolge

Il percorso si sviluppa nell'arco di **10 incontri settimanali**, della durata di circa 2 ore ciascuno. Ogni incontro alterna momenti di pratica di mindfulness, esercizi di mindful eating, approfondimenti, riflessioni personali e condivisione all'interno del gruppo.

Tra un incontro e l'altro saranno proposte semplici pratiche da sperimentare nella vita quotidiana, per favorire un'integrazione graduale di quanto appreso.

Cosa comprende



La quota di partecipazione include:

- i **10 incontri** del percorso
- tutti i **materiali** didattici
- gli **audio** delle pratiche guidate, che rimarranno a tua disposizione anche dopo la conclusione del percorso
- l'accesso a un **gruppo WhatsApp** riservato alle partecipanti, dedicato allo scambio di riflessioni, domande e condivisioni durante tutto il percorso
- la possibilità di ricevere la **registrazione degli incontri**, utile in caso di assenza o per riascoltare alcuni contenuti

Informazioni pratiche

Periodo

Da fine settembre a inizio dicembre, una volta a settimana per 10 settimane.

Giorno e orario

Saranno concordati con i partecipanti, così da favorire la presenza dell'intero gruppo.

Modalità

Preferibilmente in presenza.

Se necessario, sarà possibile partecipare anche online.

Numero minimo di partecipanti

Il percorso sarà attivato con almeno 5 iscritti, per garantire un'esperienza di gruppo raccolta e partecipativa.

Quota di partecipazione

Quota intera: € 450

Iscrizione entro il 25 agosto

€ 380

È possibile scegliere tra:

- pagamento in un'unica soluzione al momento dell'iscrizione
- pagamento rateizzato, da concordare

La prestazione è detraibile come spesa sanitaria secondo la normativa fiscale vigente.

Chi conduce il percorso

Arianna Storchi è psicologa e insegnante di yoga, formata prevalentemente nella mindfulness e nella psicosomatica. Nel suo lavoro accompagna le persone a sviluppare una relazione più consapevole con se stesse, con il proprio corpo e con la propria mente, integrando competenze psicologiche e spirituali, pratiche di mindfulness e tecniche somatiche in percorsi fondati sull'ascolto, sul rispetto e sull'esperienza diretta.



Se senti che questo percorso parla anche di te...



Forse non stai cercando un'altra dieta. Forse stai cercando un modo diverso di prenderti cura di te.

Se desideri ricevere maggiori informazioni o confrontarti per capire se MB-EAT è il percorso più adatto alle tue esigenze, sarò felice di ascoltarti.

Contattami via mail su info@ariannastorchi.it oppure via whatsapp al 3342619548.