

## FINALITÀ WORKSHOP

Conoscere la Mindful Eating e l'importanza della consapevolezza nell'alimentazione dei bambini e dei ragazzi ( aspetti neurofisiologici e pratico applicativi in campo educativo preventivo e clinico).

## DESTINATARI

Il workshop è rivolto ad operatori nel settore educativo e socio - sanitario che sono interessati a formarsi e confrontarsi in merito alla pratica della Mindful Eating con i bambini e i ragazzi.

## ISCRIZIONI

La quota d'iscrizione è di € 65 per le registrazioni effettuate entro il 19 Aprile 2019. Dopo tale data il costo sarà di € 80; le iscrizioni si chiuderanno il 3 Maggio 2019. I costi indicati non comprendono l'accREDITAMENTO di ECM. Il workshop sarà accreditato soltanto con un numero minimo di 10 richieste per gli ECM. Il costo dei crediti varierà da 40 a 60 euro a persona, in base al numero dei richiedenti. Per iscriversi, prima di effettuare il bonifico, è necessario inviare un'e-mail all'indirizzo: [beatricepierotti93@gmail.com](mailto:beatricepierotti93@gmail.com) (segreteria didattica) oppure telefonare al numero: 339 3916725. Verranno comunicate le informazioni necessarie e inviato il modulo d'iscrizione con i dati per effettuare il bonifico.

## ISIMIND4KIDS

ISIMIND4KIDS è la nuova area dell'associazione ISIMIND nata per rispondere a tutti coloro, clinici e non, che sono interessati all'applicazione e diffusione della Mindfulness nell'età evolutiva ( settore clinico, sociale ed educativo).

Quest'area ha per scopo la diffusione della formazione, la conoscenza, la promozione della ricerca scientifica e l'utilizzo nell'ambito psicoterapeutico, medico, sociale, educativo delle prospettive basate sulla Mindfulness e della meditazione di consapevolezza (o insight meditation) e, in particolare, della Mindfulness - Based Cognitive Therapy ( MBCT ) e del programma Mindfulness - Based Stress Reduction (MBSR ) per bambini ed adolescenti.

## DATA E SEDE DEL WORKSHOP

Il workshop si svolgerà Sabato 11 Maggio 2019, dalle ore 10.00 alle ore 18.00 presso il Salotto Aggazzotti di Modena In Viale Martiri della Libertà, 38



**Centro Psicoterapeutico e Mindfulness Emiliano**

**Organizza un workshop teorico - esperienziale per OPERATORI**

## MINDFUL EATING CON BAMBINI E RAGAZZI



**Sabato 11 Maggio '19  
ore 10.00 - 18.00**

**in collaborazione con**



## MINDFUL EATING E CONSAPEVOLEZZA ALIMENTARE IN ETA' EVOLUTIVA

Una semplice definizione di mindfulness è: essere presenti, con intenzione, a ciò che accade, mentre accade, senza giudizio. Spesso ci muoviamo nel mondo con il “pilota automatico” inserito, costituito dai condizionamenti appartenenti alla nostra storia personale e familiare, alla società in cui viviamo; siamo guidati da credenze e pregiudizi, da paure e aspettative. Dare tutto questo per scontato, non esserne consapevoli, significa essere in balia di questo atteggiamento, perdersi momenti della nostra giornata e comportarsi seguendo schemi prefissati, che ci precludono la libertà di agire. Non confondere i nostri pensieri con la realtà, non giudicarci o sentirci in colpa per essi, accettare anche gli aspetti che non ci piacciono di noi stessi senza colpevolizzarci, solo così potremo trovare la via, per sentirci meglio con noi stessi e nel mondo.

### **Cosa ha a che fare tutto questo con il mangiare?**

Il cibo che ci nutre ogni giorno soddisfa un'esigenza fisiologica ma non è semplicemente questo: il primo nutrimento è rappresentato dal latte materno; l'allattamento è un atto che sfama il neonato ma è innegabilmente anche relazione intima con la madre. *Attraverso le fasi della crescita, ciò che il bambino vive rispetto al cibo e durante il pasto avrà una forte influenza sul suo stile alimentare e il rapporto dei genitori col cibo è fondamentale in tal senso.* Ci sentiamo dire fin da piccoli frasi come: “mangia, altrimenti ti ammali”, “il dolce potrai averlo solo se finisci quello che hai nel piatto”, “non mangiare così tanto, altrimenti ingrassai”, “finisci quello che hai nel piatto, poi ti puoi alzare”.... e così via.

Tutte queste frasi, sentite quotidianamente, entrano a far parte del nostro bagaglio psicologico e senza che nemmeno ce ne accorgiamo influenzano il nostro rapporto con il cibo; il rischio è la perdita del contatto con i segnali di fame / vuoto o pienezza / sazietà che il nostro corpo ci invia. Spesso i nostri condizionamenti ci portano ad essere più sensibili alle attese del mondo esterno che al nostro mondo interiore e al nostro corpo.

Impariamo ad utilizzare il cibo per consolarci (“dai, non piangere, vieni che ti compro un bel gelato”), oppure come una sorta di anestetico per non sentire le emozioni; impariamo a pensare che le nostre emozioni siano sbagliate o pericolose e non debbano essere percepite; mangiare a volte sembra un buon espediente per evitarle. Questa sovrapposizione tra stati emotivi e senso di fame ( fame emotiva ) ci porta ancora una volta a non ascoltarci, o peggio a non distinguere le sensazioni che sono legate alle emozioni e quelle fisiologiche della fame.

**La Mindfu Eating può diventare uno strumento molto utile ed efficace per avere un rapporto con il cibo più sereno e consapevole: riconnettendoci con i nostri segnali corporei di fame / sazietà, aiutandoci a distinguere sensazioni, pensieri ed emozioni e in particolare le sensazioni legate alle emozioni da quelle della fame, incoraggiandoci ad accogliere le emozioni senza averne paura, insegnandoci a non giudicarci ma a trattarci con amore e rispetto, mostrandoci come i pensieri siano solo costruzioni mentali, tutti da verificare.**

## CONDUTTRICI

**Dott.ssa Silvia Grasso**

**Psicopedagoga e tutor dell'apprendimento per alunni BES delle scuole di ogni ordine e grado  
Mediatrice familiare  
Insegnante di Mindfulness certificata (Master ISIMIND Mindfulness Based Therapy, Mind Up e MB-EAT)  
Referente della Sezione Piemonte ISIMIND  
Docente di formazione della rete ISIMIND4KIDS**

**Dott.ssa Stefania Rotondo**

**Psicoterapeuta  
Membro direttivo ISIMIND Istituto Italiano per la Mindfulness**