

# Entrénate en Comer sin sufrir

## Programa “Comer conscientemente”

(Basado en Mindfulness)



Con este programa proponemos un entrenamiento para alimentarse, sin sufrir, en base a practicar la atención plena o Mindfulness. Podemos conseguir que el encuentro con la comida sea un momento de disfrute, y no de sufrimiento.

### **Programa basado en el protocolo ME\_CL (Mindfull Eating Conscious Living).**

Las **aplicaciones** de este aprendizaje, basado en el MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), se emplean en cada momento en que estamos con la comida, y se pueden resumir en estos ámbitos, principalmente:

- ✓ **Bienestar.** Haciendo que el acto comer sea un momento de consciencia, exento de tensiones.
- ✓ **Reforzar habilidades personales.** Tomando consciencia de nuestros estados de ánimo y como influyen en lo que comemos y, a la vez, como la comida influye en nuestro estado de ánimo.
- ✓ **Presencia y conexión .** Se educan tus capacidades, haciendo que el acto de comer sea un tiempo de crecimiento personal y un acto de Felicidad.
- ✓ **Practica y Acompañamiento.** Tanto en las sesiones, como en la vida diaria, pondremos en practica nuestros aprendizajes referente a nuestra relación con la comida, y una vez finalizadas las sesiones, tendremos la oportunidad, si así lo deseas, de encontrarnos, para practicar y resolver las dudas que puedan ir surgiendo en la vida diaria.

El curso comenzará en Febrero, y consta de 8 sesiones de 2 horas de duración, y una sesión de profundización de 6 horas, en sábado.

**Precio:** 345€ (consultar becas)

**Lugar:** Calle Oña 65, local 1

**Para mas información:** *María García* <mariagb73@yahoo.es>

**Teléfono:** 629188830