

Alimentación consciente

Herramientas para descubrir lo que hay
detrás de tu forma de alimentarte y
mejorar tu relación con la comida

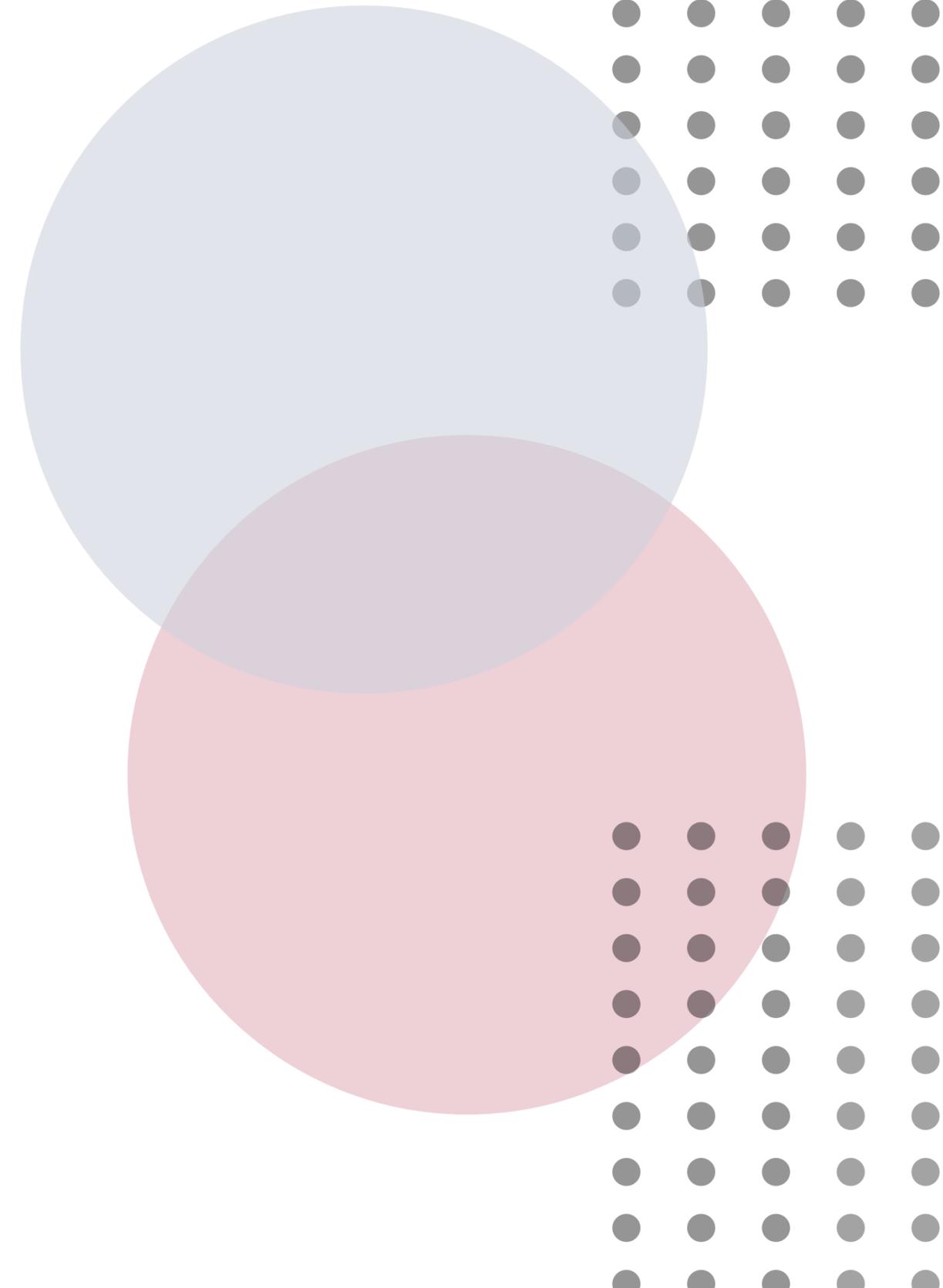
¿Para qué este curso?

La alimentación es uno de los pilares fundamentales de nuestra salud y es por ello importante tomar conciencia de la forma en que comemos, ¿Te cuidas? ¿vives constantemente a dieta? ¿tienes una buena relación con la comida? ¿quieres aprender a comer mejor poniendo atención a lo que comes? ,

¿Por qué Mindfulness?

La práctica de Mindfulness tiene múltiples beneficios en todos los ámbitos de nuestra vida y éstos beneficios son base fundamental de cualquier pirámide alimenticia.

Se trata de recuperar la habilidad de enfocar nuestra atención para estar de verdad, presentes, en el lugar y momento que estemos, observando nuestra forma de alimentarnos, todos los pasos que incluye este proceso, desde la compra hasta que nos lo comemos, y así darnos cuenta de todo lo que ocurre tanto fuera como dentro de nosotros y poder elegir en cada situación, de forma consciente, la respuesta más adecuada.



Programa del curso

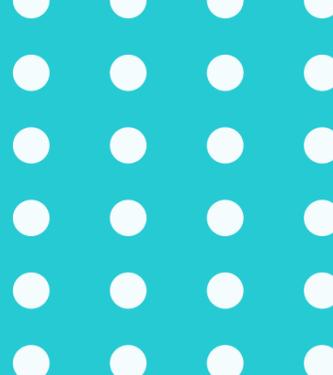
Hablaremos de Mindfulness. Qué es y qué no es.
Las herramientas Mindfulness y cómo se practican.

Atención al cuerpo que nos habla.

Emociones. qué tienen que ver con nuestra alimentación.
Tipos de hambre.

Pensamientos y creencias. La alimentación con la que hemos crecido. Revisión de pensamientos y creencias para, desde la consciencia, validarlas o cambiarlas.

Ejercicios prácticos para la vida cotidiana..



Dinámica del curso

¿Cómo lo haremos?

cada sesión constará de

1

Introducción y
revisión de la
práctica individual

2

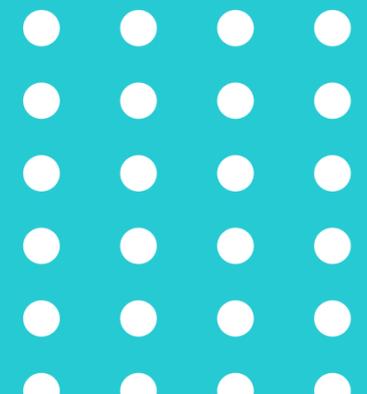
Exposición del tema
semanal a tratar

3

Práctica guiada

4

Feed back, puesta
en común
Dudas y preguntas.
Explicación de la
práctica individual
intersesión





¿A quién está dirigido?

- A cualquier persona que quiera cuidarse.
- A los que quieren mejorar su forma de alimentarse.
- A los que viven siempre a dieta o "peleándose" con la comida.
- A los que quieren conocerse mejor desde una parcela tan importante como es la alimentación.
- A personas que quieran hacerse un gran regalo.

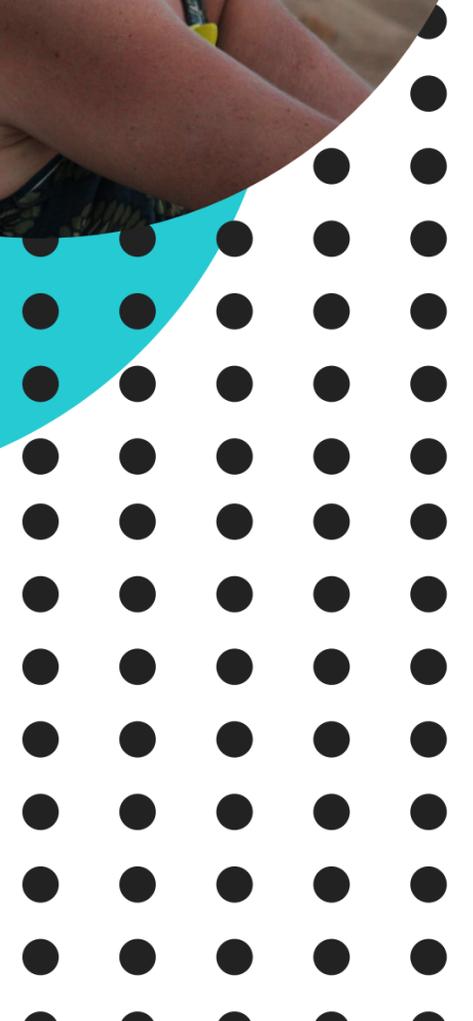
esther valls

**CONSULTORA DE MINDFULNESS
COACH**

Creo que todos necesitamos entrenar nuestra mente exactamente igual que entrenamos nuestro cuerpo y el Mindfulness es una herramienta básica y fundamental para ello.

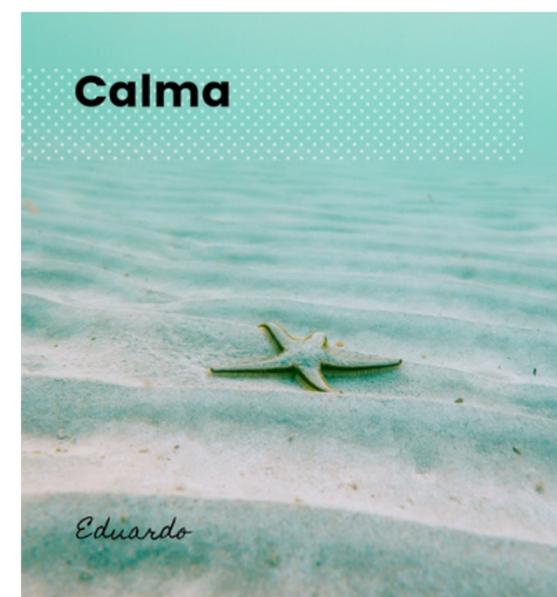
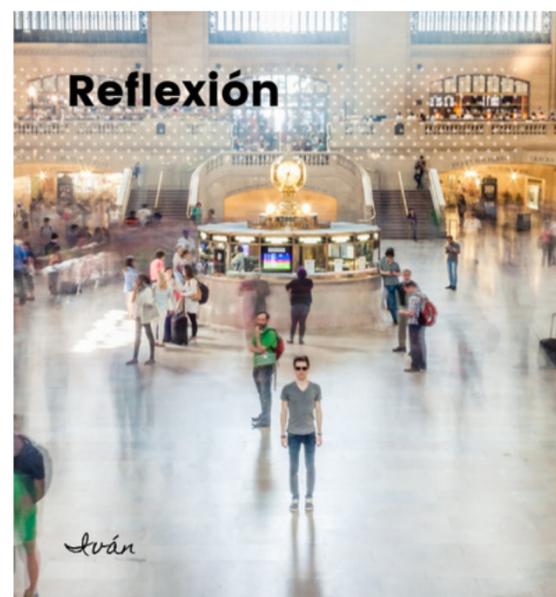
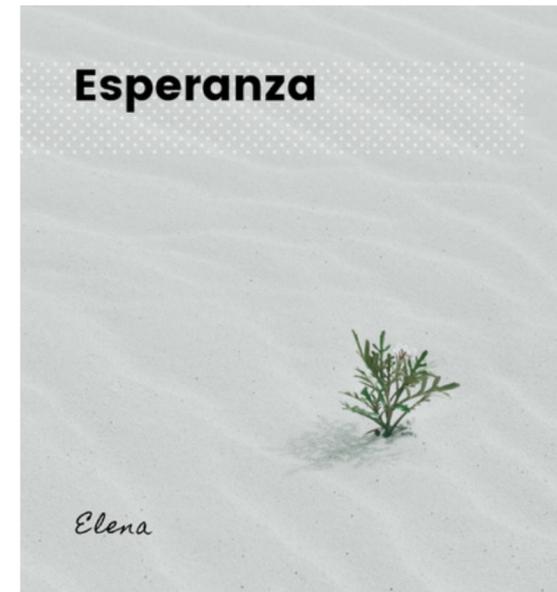
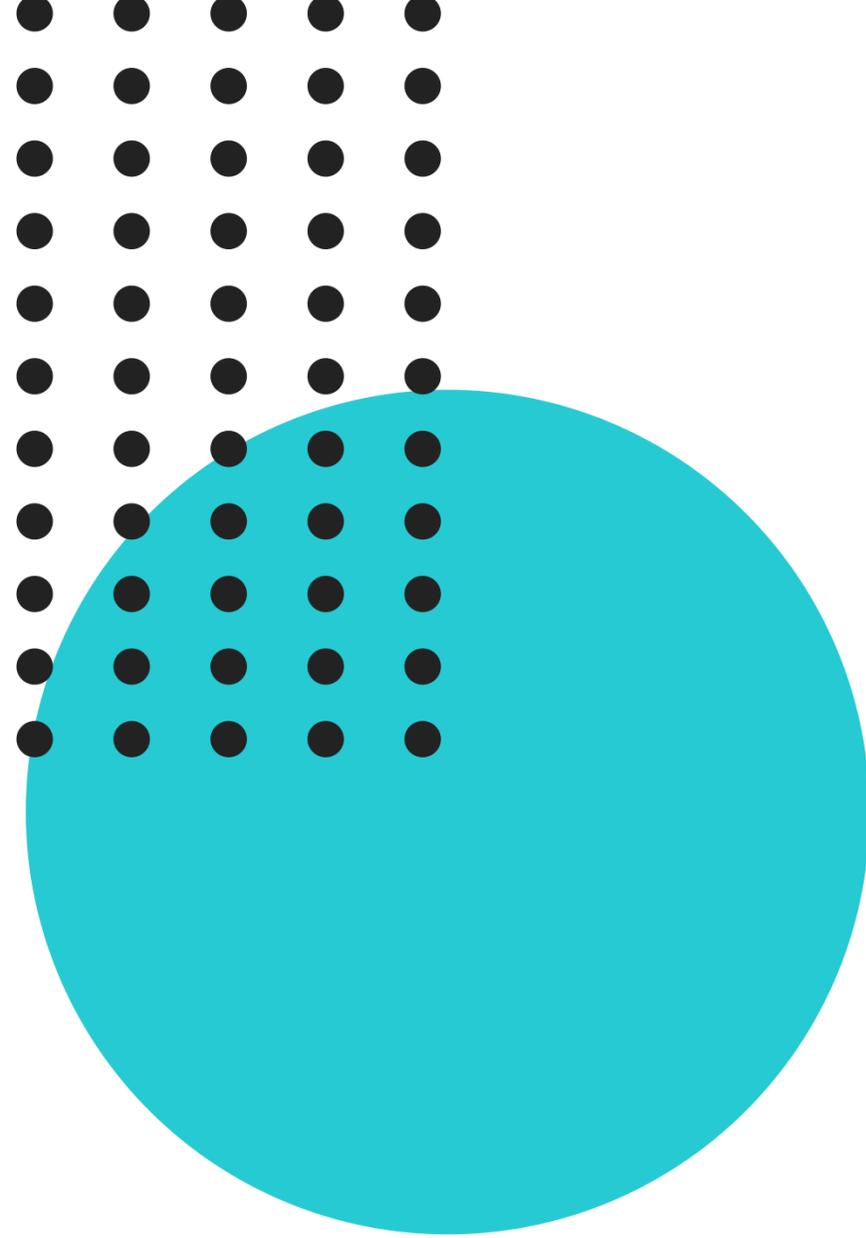
Lo creo porque disfrutar de una mente entrenada y saludable, igual que de un cuerpo entrenado y saludable, nos ayuda a vivir todas las situaciones de la vida (las fáciles y las difíciles) de una forma equilibrada y serena y nos dota de la capacidad de adaptación necesaria para afrontar y gestionar conscientemente y desde la calma cualquiera de esas circunstancias.

Y todo esto lo sé por propia experiencia.



Quién ha hecho el curso

DICE QUE HA CONSEGUIDO



inscripción y contacto

AYUNTAMIENTO DE EGÜES

El curso se realizará on line en streaming

1 sesión semanal durante 12 semanas.

Miércoles de 11.30 a 13H ó

