

La salut de les dones. Aprenentatges per al benestar físic, mental i social

Programació presencial i en línia

www.uv.es/uvgandia

UNIVERSITAT D'HIVERN.

FEBRER 2022

MINDFUL EATING. ALIMENTACIÓ CONSCIENT A LA NOSTRA VIDA QUOTIDIANA

Dilluns 14 i dimarts 15 de febrer de 9.30h a 13.30h

COORDINADORA:

Amparo Cotolí Crespo. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. UV

PROFESSORAT:

Amparo Cotolí. Departament de Personalitat, Avaluació i Tractaments Psicològics. UV

Alejandro Camacho Alpuente. Psicòleg, especialista en Mindfulness

OBJECTIUS DEL CURS

Actualment, menjar ha esdevingut un acte mecànic que moltes vegades està unit a aspectes psicològics i emocionals. El Mindful Eating (Alimentació Conscient), ajuda les persones a mantenir un equilibri saludable amb el menjar, incrementant la salut emocional, física i relacional mitjançant un canvi en la relació amb l'alimentació.

Al curs l'alumnat podrà aplicar les estratègies basades en Mindful Eating i l'Autosuggestió Positiva, per canviar de manera saludable, la relació amb els aliments, en els diferents contextos alimentaris i amb ells mateixos.

El curs serà impartit en castellà

CONTINGUT DEL CURS

- 1. Introducció al Mindfulness
- 2. Què és el Mindful Eating.
- 3. Comunicació Persuasiva/Suggestiva.
- 4. Treball amb els sentits i el cos.
- 5. Tipus de gana.
- 6. Exercicis pràctics

ORGANITZA

UVgàndia


AJUNTAMENT DE GANDIA
ÀREA D'IGUALTAT, DIVERSITAT I POLÍTQUES INCLUSIVES