

curso

MB-EAT

Mindfuleating



Be

MINDFULNESS
CENTRO PARA UNA VIDA PLENA

MB-EAT

Mindfuleating

MANIZALES
18-19 Abril

MB-EAT (Mindfulness Based Eating Awareness Training) es un curso de 16 horas en intensivo.

Se plantea como un entrenamiento y un proceso de autoconocimiento. Durante el cual se percibe una mejoría en la relación con la alimentación, menor sensación de impulsividad ante la comida, facilidad para mantener un peso corporal y mayor capacidad para adquirir más hábitos saludables.

El curso MB-EAT, creado por la Dra. Jean Kristeller en la Universidad de Duke, es uno de los entrenamientos de Mindfuleating más reconocidos y su eficacia ha sido contrastada por numerosos estudios científicos. Las evidencias demuestran sus efectos sobre la alimentación: desarrollar capacidad atencional (alimentación consciente), reducción de los efectos del estrés y la ansiedad, cultivar una actitud amable y proactiva hacia el cuidado de la salud y el estado físico.

Es un curso que sigue una metodología experimental e interactiva, incluyendo ejercicios prácticos con comida, meditación y movimientos conscientes (estiramientos suaves); así como diálogos sobre nutrición, los procesos de la mente y el cuerpo, gestión emocional y Mindfulness.

Las sesiones se realizan en grupo y alternan momentos de silencio con otros de exploración colectiva sobre las mejores estrategias para adquirir hábitos saludables relacionados con la alimentación, siempre buscando aplicaciones sencillas en el ámbito personal y tu entorno. Consiguiendo un cambio de actitud y de relación con la alimentación.



Facilitará:

**ANDER MARTIN
CALLEJA.**

Master en Nutrición y salud pública.
Instructor MB-EAT y MBSR. Miembro de la Asociación Española de Instructores MBSR.

MB - EAT

Mindfuleating

El curso va dirigido a cualquier persona que tenga como objetivo adquirir nuevos hábitos de salud o descubrir cómo practicar Mindfulness y sus efectos sobre la salud y el desarrollo personal.

En el curso se abordarán los siguientes temas:

1-¿Cómo se práctica Mindfulness? El valor del conociendo nutricional.

2-La percepción de la realidad, creencias poderosas y limitantes.

3-Regulación emocional: Hambre emocional y física.

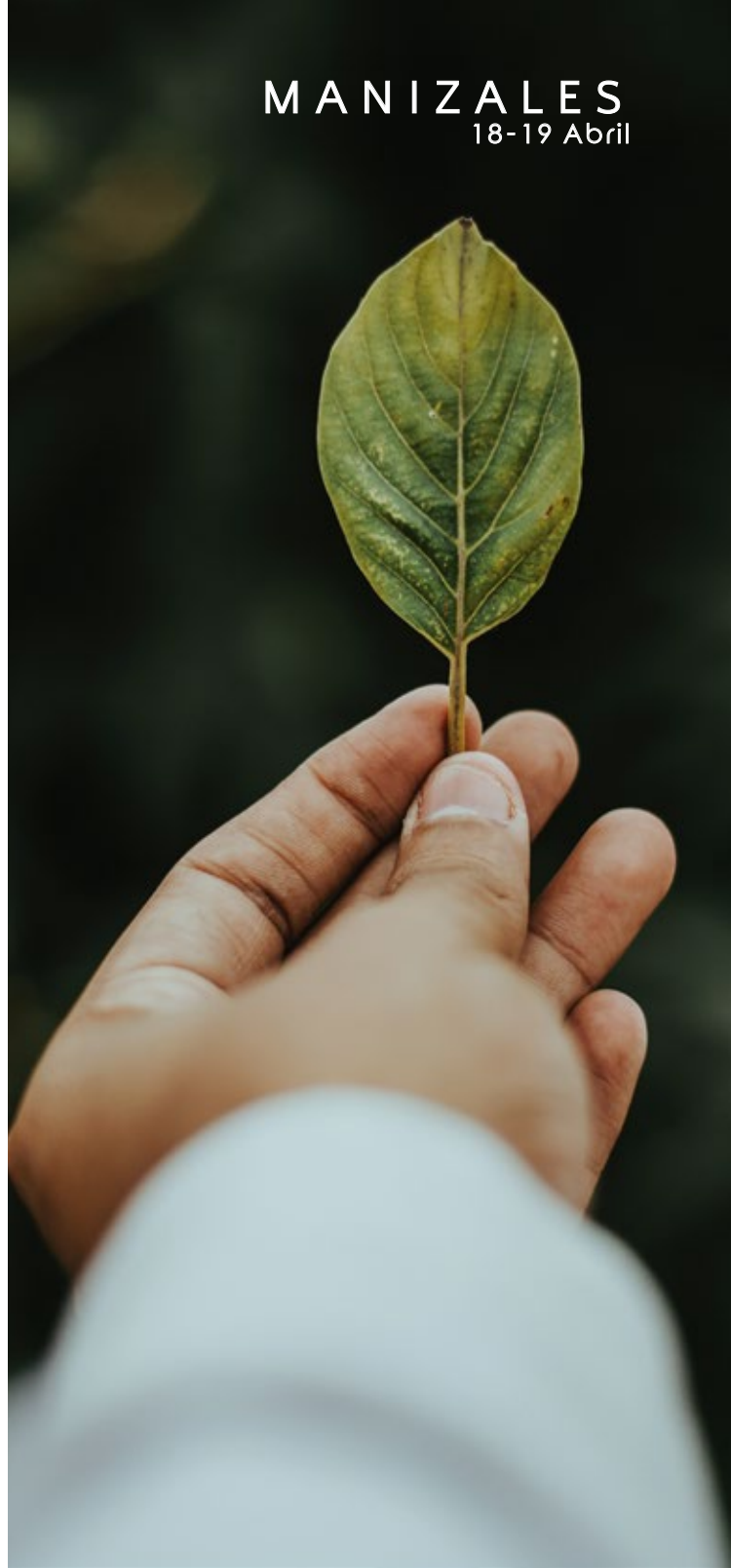
4- Sistema de satisfacción. El valor de la conciencia corporal.

5- La reacción al estrés y ansiedad. Ejercicio físico, mejora tu resiliencia.

6-Como responder en lugar de reaccionar. Decisiones sobre alimentación.

7-Comida y sociedad. Comunicando con Mindfulness.

8-Integrando Mindfuleating en la vida cotidiana.





MANIZALES

18-19 Abril

8:00 am a 12:00 m

2:00 pm a 6:00 pm

LUGAR

Hotel Termales El Otoño

PRECIO

\$650.000 pesos

INFO Y SOLICITUD DE PLAZAS

312 7521230



Las plazas son
limitadas
Fecha limite para
apuntarse.
31/03/20