

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. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE EN NUESTRA VIDA COTIDIANA

Lunes 14 y martes 15 de febrero de 9.30h a 13.30h

COORDINADORA:

Amparo Cotolí Crespo. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. UV

PROFESORADO:

Amparo Cotolí. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamientos Psicológicos. UV

Alexandre Camacho Alpuente. Psicólogo, especialista en Mindfulness

OBJETIVOS DEL CURSO:

Actualmente, comer ha acontecido un acto mecánico que muchas veces está unido a aspectos psicológicos y emocionales. El Mindful Eating (Alimentación Consciente), ayuda a las personas a mantener un equilibrio saludable con la comida, incrementando la salud emocional, física y relacional mediante un cambio en la relación con la alimentación.

En el curso el alumnado podrá aplicar las estrategias basadas en Mindful Eating y la Autosugestión Positiva, para cambiar de manera saludable, la relación con los alimentos, en los diferentes contextos alimentarios y con ellos mismos.

El curso será impartido en castellano.

CONTENIDO DEL CURSO:

- 1. Introducción al Mindfulness
- 2. Qué es lo Mindful Eating.
- 3. Comunicación Persuasiva/Sugestiva.
- 4. Trabajo con los sentidos y el cuerpo.
- 5. Tipo de hambre.
- 6. Ejercicios prácticos

ORGANITZA

uvgàndia


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