



Università di Camerino

**Prorettorato  
Pari Opportunità, Tutela  
e Garanzia della Persona**

**Servizi agli Studenti**



Percorso esperienziale *Mindful - Eating*

# Mangiare consapevolmente per prendersi cura del corpo, della mente e delle proprie e emozioni

condotto da **Yada Orazi** Psicologa

il mercoledì dalle 14.00 alle 16.00, con cadenza settimanale, per **9 incontri**

**Camerino**

Polo informatico 'Carla Lodovici' - Edificio B - via Madonna delle Carceri 7  
da mercoledì **11 maggio 2022**

Per conoscere di cosa si tratta, iniziare a conoscere e praticare la mindfulness  
e comprendere se è il momento "giusto" per intraprendere tale percorso

## **Obiettivi del percorso**

Il protocollo della Mindful-eating è un percorso di 9 incontri ideato da J. Kristeller, allo scopo di divenire consapevoli del proprio modo di scegliere i cibi, dei bisogni che ci spingono a mangiare (fame, stress, noia, senso di colpa, ecc.) e delle possibilità che abbiamo di nutrirci, imparando a selezionare e preparare il cibo, rispettando la propria saggezza interiore. Attraverso la mindfulness ci si allena ad assumere un atteggiamento non giudicante verso noi stessi, le nostre abitudini alimentari e il nostro corpo, imparando ad autoregolarci nel

rapporto con il cibo e quindi con noi stessi

## **Modalità**

Ogni incontro sarà strutturato con una pratica di apertura di mindfulness, cui seguirà l'introduzione al tema dell'incontro, la relativa pratica di mindful eating, eventuali condivisioni della pratica a casa e in aula e infine la consegna e la spiegazione degli homework settimanali

Il percorso è a numero chiuso e prevede fino ad un massimo di 20 partecipanti.

Per iscrizioni ed informazioni rivolgersi alla segreteria del **Servizio di consulenza e benessere UNICAM**  
[segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it](mailto:segreteria.consulenzapsicologica@unicam.it)  
tel. 0737 404604

