

ME AND MY EATING

Talleres para explorar mi relación con la
comida.

PROYECTO ART





Descripción del curso

El programa está diseñado para personas que quieren mejorar la relación con la comida.

En la Clínica ART te ofrecemos la oportunidad de participar en los talleres para reflexionar y comprender tu **relación con la comida** y aprender a experimentarla de manera más sana. El programa Me and My Eating ha sido diseñado por el **equipo multidisciplinar** de nuestra clínica para acompañar a las personas que sufren de una relación complicada con la comida y el cuerpo. Es un programa completo que se basa en los conceptos de **“mindful eating”** y consiste en 2 **talleres** de 4h cada uno acompañados de un **curso online**.

Estructura y formato

- Los talleres consisten en **2 sesiones** (2 sábados)
- Duración: Los talleres durarán **4h** cada uno; El curso online dura unas **2 horas**.
- Horario de los talleres presenciales: **sábados** por la mañana (**10-14.00**)
- Número de participantes: entre **4 y 10 personas**
- Precio: **120€** cada taller
- Precio curso online: está incluido en los talleres pero si lo deseas adquirir de manera separada sin participar en los talleres, lo puedes hacer por 30€+IVA.
- **Dirección:** Calle Diputación 153, 08011 Barcelona
- **Curso online** está incluido en el programa.



Talleres Me and my Eating

Los talleres Me and My Eating son 2 sesiones de **talleres presenciales** durante las cuales trataremos de reflexionar y proporcionar **herramientas prácticas** en las 3 áreas:

La mente: las emociones, los pensamientos, nuestra historia, los patrones relacionales, la autoestima, etc.

El cuerpo: buscando la conexión con el cuerpo y aprendiendo la regulación a través de la colaboración cuerpo-mente.

La relación con la comida, las convicciones, los hábitos, la conducta alimentaria.

Realizaremos tanto **debates** como **ejercicios prácticos** para que aprendas una manera diferente de relacionarte con tu alimentación.



Contenido de los talleres

Debates y ejercicios prácticos:

¿Para qué sirve comer?

Mitos y modelos familiares

Mindful eating





Contenidos del curso

Módulo 1: Fisiología del comer

Módulo 2: El comer emocional

Módulo 3: Procesar emociones

Módulo 4: Mindfulness y mindful eating

MÓDULO 1. FISIOLOGÍA DEL COMER.

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 1: Fisiología del comer

Parte 1: Vías que controlan el **apetito**

Parte 2: Tendencia a **comer en exceso**

Parte 3: Dificultad para **perder peso**

Parte 4: **Sobrepeso** y obesidad

Parte 5: Razones de por qué las **dietas** no funcionan



MÓDULO 2. EL COMER EMOCIONAL.

PROYECTO ART

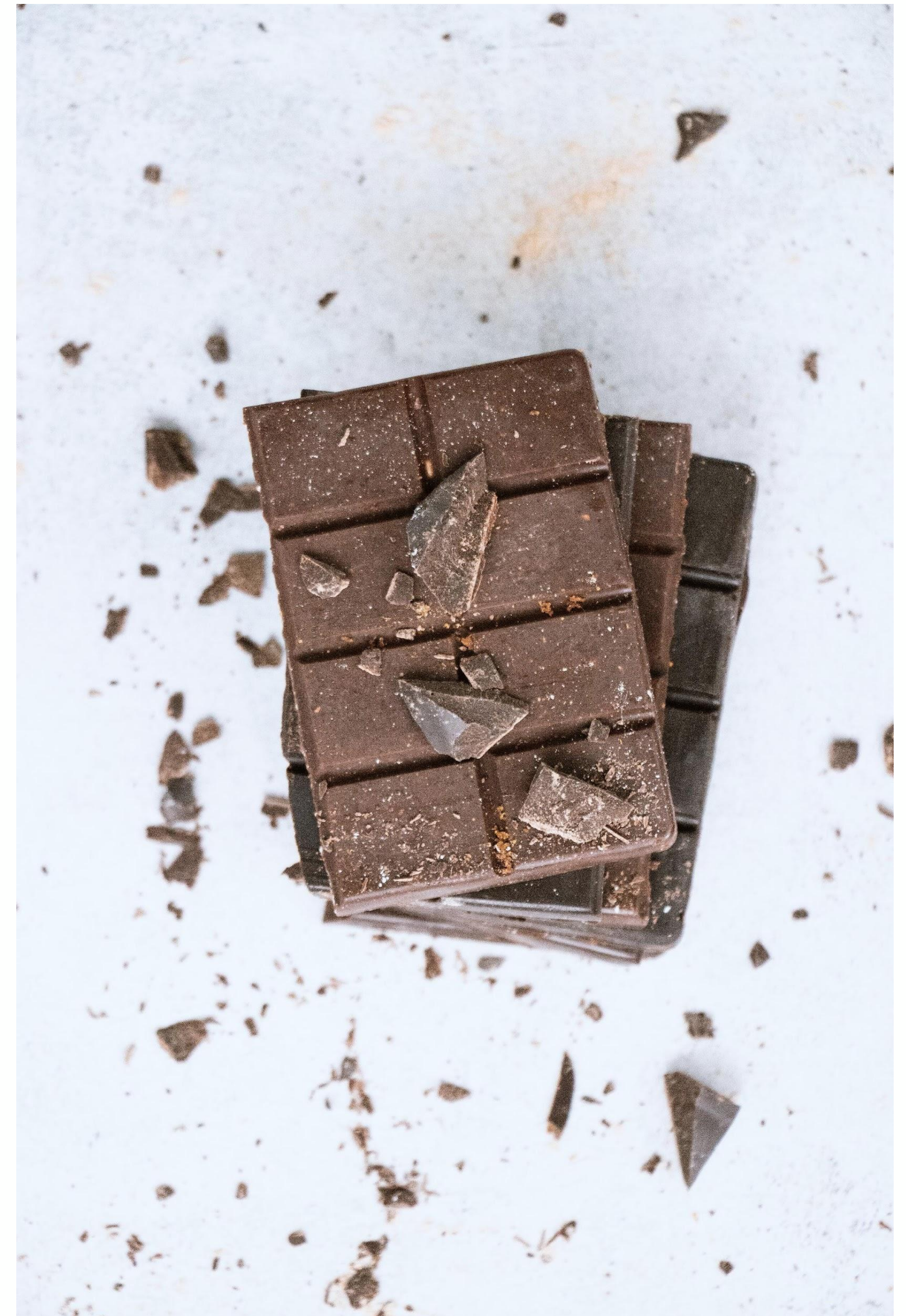


Contenido del curso

Módulo 2: El comer emocional

Parte 1: Comer en respuesta a **emociones** positivas y negativas

Parte 2: El **hambre emocional**



MÓDULO 3. PROCESAR EMOCIONES.

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 3: Procesar emociones

Parte 1: Ser **conscientes**

Parte 2: **Comprender**

Parte 3: **Aceptar**

Parte 4: “Acciones” **constructivas**



MÓDULO 4. MINDFULNESS Y MINDFUL EATING.

PROYECTO ART



Contenido del curso

Módulo 4: Mindfulness y mindful eating

Parte 1: Introducción: **Mindfulness** y mindful eating

Parte 2: **Beneficios** empíricamente comprobados del Mindfulness

Parte 3: El **experimento** de la pasa

Parte 4: **Estrategias** de Mindful eating

Parte 5: Principios del **comer intuitivo**



Equipo



Alejandra Misiolek

Médico, psicóloga, psicoterapeuta y co-fundadora del Proyecto ART; es co-creadora del curso y facilitadora del taller.

Más información:

<https://proyectoart.com/equipo/alejandra-misiolek/>



Agata Kotrys

Psicóloga, psicoterapeuta, formadora, coach y colaboradora del Proyecto ART, es co-creadora del curso y facilitadora del taller.

Más información:

<https://proyectoart.com/equipo/agata-kotrys/>



Lina Camacho

Psicóloga, psicoterapeuta, formadora y colaboradora del Proyecto ART, es co-creadora del curso y facilitadora del taller.

Más información:

<https://proyectoart.com/equipo/lina-camacho/>

¿Quieres saber más?

Clínica ART

Calle Diputación 153, Bajo

08011 Barcelona (España)

info@proyectoart.com

Teléfono: +34 623022331



PROYECTO ART