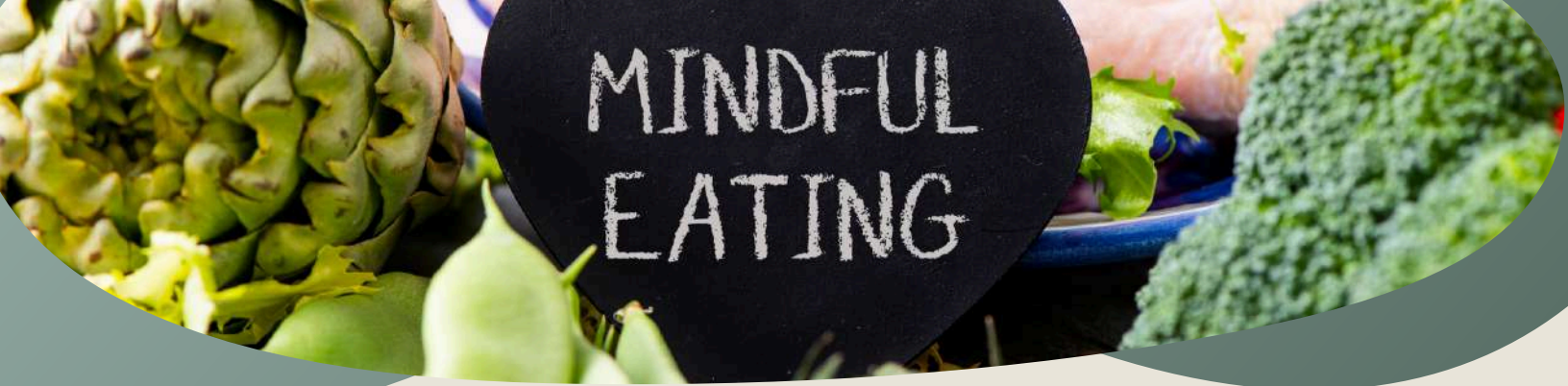


MANGIARE



CONSAPEVOLE

Gioire del cibo, in armonia con  
noi stessi e con gli altri.



## ABSTRACT

Il corso Mangiare in modo consapevole è progettato per introdurre i partecipanti alle pratiche del Mindful eating, una tecnica che promuove l'attenzione consapevole e l'introspezione durante il processo di alimentazione. Attraverso una combinazione di teoria e pratica, il corso mira a sviluppare competenze che consentano ai partecipanti di applicare i principi del Mindful eating nella loro vita quotidiana, migliorando la relazione con il cibo e la salute complessiva.



## COSA ASPETTARSI

- Comprendere** i principi fondamentali del Mindful eating e la sua importanza per la salute fisica e mentale.
- Apprendere** tecniche pratiche per implementare il Mindful eating in diverse situazioni quotidiane.
- Sviluppare** la capacità di riflettere sul proprio rapporto con il cibo e le abitudini alimentari.
- Promuovere** un cambiamento positivo nel comportamento alimentare attraverso l'autoconsapevolezza e la moderazione.
- Creare** un ambiente di supporto e condivisione tra i partecipanti per incoraggiare l'applicazione continua delle pratiche del Mindful eating.

# PROGRAMMA

## 1° Incontro: **Introduzione al Mindful eating**

- Teoria e principi fondamentali
- Dr.ssa Graziosa Sacco, psicoterapeuta
- Dr. Valerio Imondi, psicoterapeuta
- Modalità: Online

## 2° Incontro: **Nutrizione e Mindful eating**

- Aspetti teorici e pratici
- Valutazione dello stato nutrizionale e della composizione corporea
- Dr.ssa Deborah Tognozzi, Biologa Nutrizionista
- Modalità: Online

## 3° Incontro: **Esperienze pratiche di Mindful eating**

- Metodologie applicative e esercizi di gruppo
- Dr. Valerio Imondi, psicoterapeuta
- Modalità: In presenza

#### **4° Incontro: Rapporto tra salute mentale, benessere psicofisico e nutrizione**

- Aspetti teorici e pratici
- Dr. Emanuele Caroppo, psichiatra
- Modalità: Online

#### **5° Incontro: Il ruolo delle emozioni nell'alimentazione e nella compliance della dieta**

- Strategie per gestire le emozioni nella compliance della dieta
- Dr.ssa Graziosa Sacco, psicoterapeuta
- Modalità: Presenza

#### **6° Incontro: Nutrizione e sport: coaching psicologico nutrizionale**

- Strategie per integrare il Mindful eating nella vita quotidiana e nell'attività sportiva
- Dr.ssa Eleonora Marsili
- Modalità: Online

## 7° Incontro: Esperienze pratiche di Mindful eating

- Esercizi di gruppo e riflessione personale
- Dr.ssa Cesira Maria Viccione, psicologa
- Modalità: In presenza

## 8° Incontro: Interventi di Homework Mindful eating

- Esperienze pratiche e feedback in gruppo
- Dr.ssa Graziosa Sacco, psicoterapeuta
- Dr. Valerio Imondi, psicoterapeuta
- Modalità: In presenza



# DESCRIZIONE DEGLI INCONTRI

**1° Incontro: Lunedì 21  
ottobre ore 15:00 – 17:00  
Introduzione al Mindful  
eating**

La Dr.ssa Graziosa Sacco e il Dr. Valerio Imondi introdurranno i fondamenti del Mindful eating, una pratica che incoraggia l'attenzione consapevole verso il cibo e il processo di mangiare. La sessione sarà online.






2° Incontro: venerdì 25  
ottobre ore 15:00 – 17:00  
**Nutrizione e Mindful eating**


La Dr.ssa Deborah Tognozzi parlerà delle esigenze nutrizionali, delle corrette abitudini alimentari e dei diversi approcci nutrizionali. Si concentrerà sul “perché” e “come” mangiare, integrando l’anamnesi con l’analisi dell’esperienza alimentare. Infine, esplorerà l’influenza della nutrizione sul Mindful eating e come applicare questi principi nella dieta quotidiana. La sessione sarà online.





3° Incontro: **Sabato 9**  
**novembre ore 11:00 – 13:00**  
**Esperienze pratiche di**  
**Mindful eating**

Il Dr. Valerio Imondi condurrà una sessione interattiva in presenza, dove applicherà metodologie pratiche e condurrà esercizi di gruppo per migliorare l'esperienza dei partecipanti alla pratica di Mindful eating.




**4° Incontro: Lunedì 11  
novembre ore 15.00 – 17:00  
Rapporto tra salute mentale,  
benessere psicofisico e  
nutrizione**

Il Dr. Emanuele Caroppo introdurrà gli aspetti teorici e pratici del rapporto che intercorre tra salute mentale, benessere psicofisico e nutrizione. La sessione sarà online.



5° Incontro: **Sabato 23 novembre ore 11:00 – 13:00**  
**Il ruolo delle emozioni nell'alimentazione e nella compliance della dieta**

La **Dr.ssa Graziosa Sacco** introdurrà il ruolo della gestione delle emozioni nelle diete e condividerà strategie per gestire le situazioni di stress e rabbia che spesso impediscono nel paziente il calo ponderale. La sessione sarà in presenza.



6° Incontro: Lunedì 25  
novembre ore 15:00 – 17:00  
Nutrizione e sport:  
coaching psicologico  
nutrizionale

La Dr.ssa Eleonora Marsili  
condividerà strategie per  
integrare il Mindful eating  
nella vita quotidiana e  
nell'attività sportiva, con un  
focus sul coaching psicologico  
nutrizionale. La sessione sarà  
online.

7° Incontro: **Sabato 7 dicembre ore 11:00 – 13:00**  
**Esperienze pratiche di Mindful eating**

La **Dr.ssa Cesira Maria Viccione** guiderà una sessione in presenza incentrata su esercizi di gruppo e riflessione personale per approfondire le tecniche di Mindful eating.





**8° Incontro: Sabato 14  
dicembre ore 11:00 – 13:00  
Interventi di Homework  
Tutoring Mindful eating**

L'ultimo incontro in presenza sarà condotto dalla Dr.ssa Graziosa Sacco e il Dr. Valerio Imondi dove condivideranno esperienze pratiche e feedback in gruppo per consolidare le conoscenze acquisite dagli allievi durante il corso.

# I DOCENTI



Dr. Emanuele CAROPPO, psichiatra, Ph.D. e psicoanalista e psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e della International Psychoanalytical Association. Docente di Psichiatria e Psicologia Sociale e di Comunità presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma.



Dr.ssa Deborah TOGNOZZI, biologa, nutrizionista, specialista in applicazioni biotecnologiche ed esperta in nutrizione clinica, dell'età evolutiva e sportiva.. Docente a.c per Università Unicusano Master Psicologia dello sport. Svolge attività libero professionale anche in ambito dei disordini alimentari e DCA.



Dr.ssa Graziosa SACCO, psicologa, psicoterapeuta ad approccio umanistico e bioenergetico ed esperta in psicodiagnosi. Specializzata, in ambito clinico adulto, nella valutazione psicologica e nel fornire supporto e benessere psicologico a pazienti con Disturbi di Ansia e dell'Umore. Collabora in qualità di ricercatrice con la FIGC - Federazione Italiana Giuoco Calcio e l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Rispetto all'ambito della psiconutrizione si occupa di coaching nutrizionale e sportivo supportando il paziente nel raggiungimento degli obiettivi legati ad una buona alimentazione e alla dieta.





Dr.ssa Eleonora MARSILI, psicologa clinica, psicoterapeuta ad indirizzo umanistico bioenergetico e psicodiagnosta. Svolge attività di sostegno, consulenza, diagnosi e psicoterapia per la persona (dall'infanzia all'età adulta). Collabora in qualità di ricercatrice con la FIGC - Federazione Italiana Giuoco Calcio e l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Rispetto all'ambito della psiconutrizione si occupa di coaching nutrizionale e sportivo con l'obiettivo di far acquisire al paziente abitudini alimentari salutari.



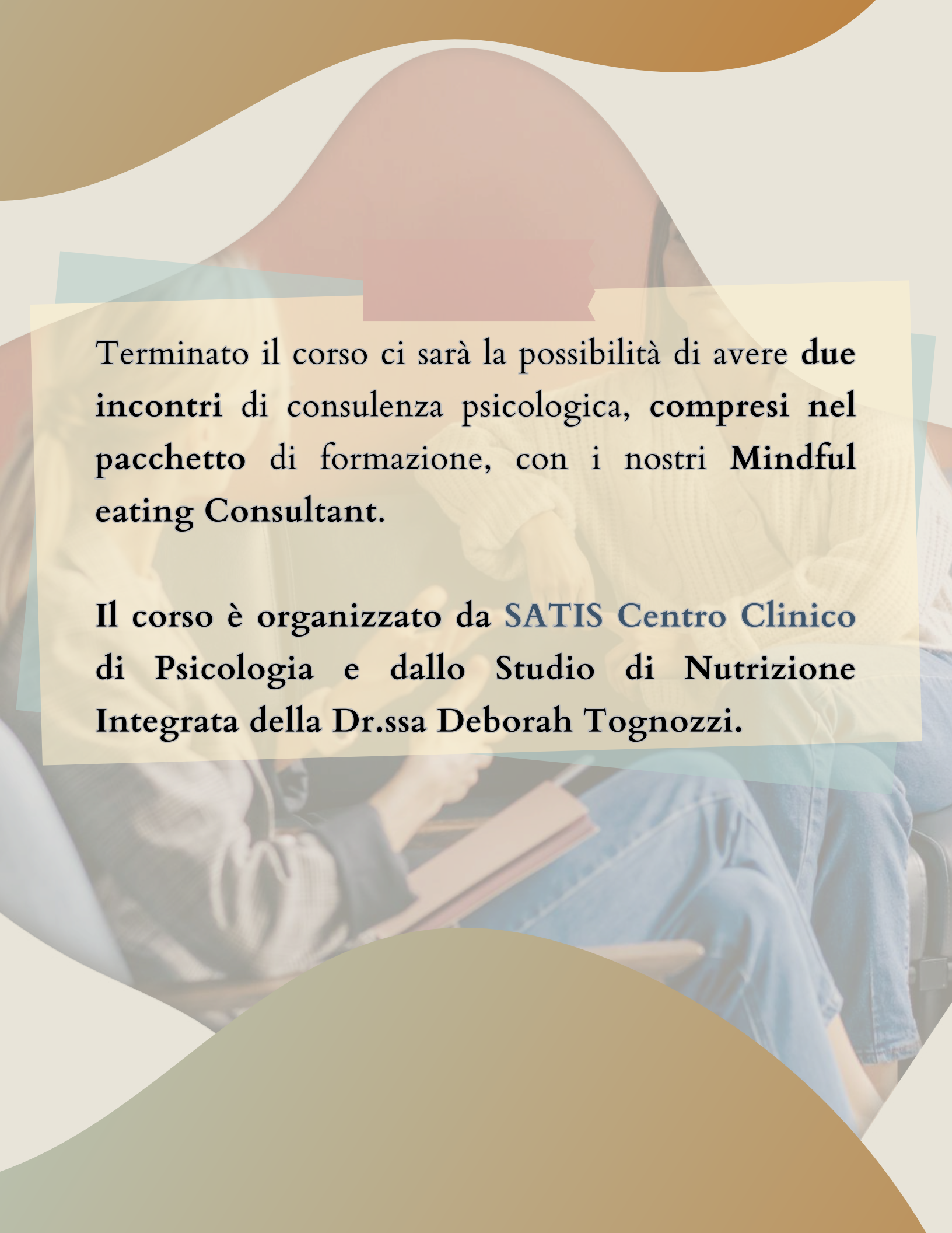
Dott. Valerio IMONDI, psicologo clinico, psicoterapeuta ad approccio umanistico e bioenergetico. È conduttore di incontri esperienziali di psicoterapia di gruppo. È consulente presso servizi psichiatrici accreditati ASL presso i quali svolge valutazione psicologica e trattamento psicoterapeutico su pazienti psichiatrici e con disturbi cognitivo – comportamentali gravi. Specializzato in tecniche focalizzate sull'approccio corporeo (Mindfulness - MBSR, analisi bioenergetica e training autogeno), rispetto all'ambito della psiconutrizione si occupa di percorsi di Mindful Eating e coaching nutrizionale.



Dr.ssa Cesira Maria VICCIONE, psicologa con una formazione in psicologia della salute, clinica e di comunità. Esperta in percorsi psicologici per persone con disturbi dell'umore e in psicoeducazione per pazienti con diagnosi di disturbo bipolare. Rispetto all'ambito della psiconutrizione si occupa di Mindful Eating attraverso tecniche di Mindfulness, di respirazione, grounding, tecniche di rilassamento e visualizzazioni guidate.



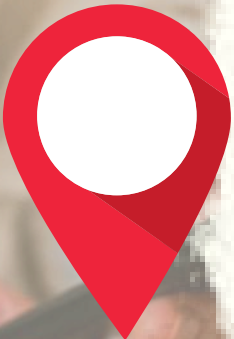
Il Coordinatore Didattico del corso è la Dr.ssa Mariarita VALENTINI, psicologa clinica, psicoterapeuta ad approccio umanistico e psicodiagnosta. Membro del Comitato Direttivo del Centro di Ricerca Universitario Health Human Care and Social Intercultural Assessment – He.R.A. - Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Collabora in qualità di psicologa, psicoterapeuta, consulente e docente con varie Associazioni no profit, Istituzioni Scolastiche, la FIGC - Federazione Italiana Giuoco Calcio e l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma. Rispetto all'ambito della psiconutrizione si occupa di valutazione e diagnosi dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) e di coaching nutrizionale.



Terminato il corso ci sarà la possibilità di avere **due incontri** di consulenza psicologica, compresi nel pacchetto di formazione, con i nostri **Mindful eating Consultant**.


Il corso è organizzato da **SATIS Centro Clinico di Psicologia** e dallo **Studio di Nutrizione Integrata** della **Dr.ssa Deborah Tognozzi**.

## **Dove**



Il corso si svolgerà in presenza presso SATIS Centro Clinico di Psicologia di Roma in Via Tevere, 15 e online su piattaforma Zoom (verranno inviate le linee guida per accedere alla classe virtuale).

## **Durata**



Il corso si articola in 8 incontri della durata di 2 ore a incontro per un totale di 16 ore di formazione. Costo dell'intero pacchetto formativo Euro 350,00 (Iva inclusa) per chi si iscrive entro il 18 settembre 2024; Euro 450,00 (Iva inclusa) per chi si iscrive dopo il 18 settembre 2024.

## **PER INFO E PRENOTAZIONI**



Dr.ssa Graziosa Sacco

Tel. 340.4702394

Mail: [info@satiscentroclinico.com](mailto:info@satiscentroclinico.com)

[www.satiscentroclinico.com](http://www.satiscentroclinico.com)

