

## Disfruta comiendo - Curso alimentación consciente - Madrid



Libérate de tus condicionamientos y recupera una relación sana y de disfrute con la alimentación. Es un curso práctico y experiencial basado en Mindfulness y la práctica de la atención plena dónde a partir de la primera clase podrás poner en práctica lo aprendido en tu vida personal.

Calificación: Sin calificación

**Precio**

[Haga una pregunta sobre este producto](#)

Descripción

### MÁS INFORMACIÓN

El programa está basado en el formato MBSR científicamente probado y en el programa MECL de Jan Chozen Bays y Char Wilkins , con las que yo estoy formada.

Este programa consta de 8 sesiones presenciales de 2h de duración.

Vivimos en una sociedad sobrecargados de información, con altos niveles de stress, centrados en el hacer en lugar del ser, vamos constantemente en piloto automático , perdiendo nuestra capacidad de asombro y de disfrute y perdiendo nuestra libertad de elegir qué es lo mejor para nosotros, para nuestra mente , cuerpo y corazón.

En este curso recuperarás una relación sana y de disfrute con tu alimentación dejando de sentirte culpable y dejando de comer para saciar tus estados emocionales y ansiedad recuperando una mayor autoestima desde el autocuidado.

A través de dinámicas de mindfulness y atención plena aprendemos a romper los patrones con la comida para tomar conciencia de cómo comemos, qué comemos y para qué comemos y desde ahí realizar los cambios necesarios. Aprendes a distinguir los tipos de hambre y cuales son tus necesidades reales en cada momento.

Consigue cambios desde tu interior en lugar de imposiciones externas basadas en dietas y libérate de todos los condicionamientos y patrones

reactivos que tienes con la comida.

Trae atención a lo que está pasando en el momento presente.  
¡ Prueba y te sorprenderás !  
Es mucho más sencillo de lo que imaginas.

## A QUIEN VA DIRIGIDO:

A todas aquellas personas que desean recuperar una relación sana y de disfrute con la alimentación dejando atrás dietas que causan desgaste y sufrimiento.  
A aquellas personas cansadas de luchar con su cuerpo y con la comida.

## OBJETIVOS:

- Recuperar una relación sana y de disfrute con la alimentación.
- Reducir la ansiedad y estrés a la hora de comer.
- Aprender los distintos tipos de hambre.
- Reconocer y modificar patrones y hábitos alimenticios.
- Mejorar la autoestima.
- Ser más conscientes de nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos con la comida.
- Mayor disfrute de la comida a través de los sentidos.
- Reconocer sensaciones de plenitud , satisfacción y saciedad emocional.
- Mayor autocuidado desde la compasión y no desde la crítica y el auto juicio.

## METODOLOGÍA:

- Básicamente experiencial.
- 8 sesiones semanales presenciales de 2 horas de duración.
- Grupos reducidos para una mayor atención personalizada.
- Aprendizaje común desde el compartir avances y dificultades.
- Entrega semanal de documentación y material de audio para la práctica.
- Acompañamiento telefónico /mail durante y después del programa.

## LUGAR:

Camino de la Huerta, 181. 28050 Madrid.

Existe la posibilidad de realizar el curso de manera individual o en grupos personalizados.  
También es posible recibir el curso via skype de manera presencial para aquellas personas que residan fuera de Madrid.

Para **más información**, puedes contactar conmigo por mail [paz@pazortiz.com](mailto:paz@pazortiz.com) o suscribirte a mi newsletter.

## Comentarios

Aún no hay comentarios para este producto.