

# INMENSAMENTE



## Mindful Eating durante la mensa

*Possiamo applicare la  
consapevolezza  
(o Mindfulness)  
in ogni momento  
della nostra giornata.  
Anche mentre mangiamo.*

*Il momento della mensa in una scuola primaria spesso è un tempo agitato e chiassoso, dove l'atto del mangiare avviene senza curarsene, senza attenzione.*

*Il pasto può così diventare una **meditazione** che apre le porte ad interessanti scoperte su di sé e sull'ambiente in cui viviamo. Mangiare attraverso una modalità Mindful permette di rendere l'esperienza del pasto **un momento educativo in uno spirito di cura ed esplorazione.***

I GIRASOLI  
CENTRO DI PSICOTERAPIA E TERAPIE OLISTICHE

Via Pannonia 6  
20131 Milano (MI)  
Telefono: 340.2663006  
333.4394932  
www.centroigiasoli.it  
info@centroigiasoli.it

# INMENSAMENTE

## OBIETTIVO GENERALE:

Il progetto "INMENSAMENTE" si propone di trasformare il pranzo in un'occasione, per insegnanti ed alunni, per coltivare la consapevolezza del cibo, del corpo e della mente, il rispetto per il pasto, la calma e l'attenzione attraverso pratiche concrete di Mindful Eating.

## OBIETTIVI SPECIFICI:

- Sviluppo della capacità di fermarsi e creare attenzione volontariamente.
- Sviluppo della capacità di essere presente a ciò che si sta facendo nel momento presente.
- Aumento della consapevolezza e del rispetto per il cibo e dei processi naturali e produttivi che permettono di nutrirci.
- Aumento della consapevolezza e del rispetto del proprio corpo.
- Sviluppo della capacità di riconoscere le abitudini alimentari o comportamentali corrette e nocive
- Previene disturbi alimentari nell'adolescenza e in età adulta.

## COME:

- **FORMAZIONE DI DUE ORE:** Ogni classe, incluso il docente, riceverà nella propria aula due ore di "formazione", spiegazione ed esperimenti di Mindful Eating grazie a cui poi sarà possibile accedere all'esperienza di Mindfulness a mensa.
- **MINDFULNESS A MENSA:**
  - o La classe è invitata a mangiare in modo mindful, così come spiegato nelle ore di formazione, per il lasso di tempo segnalato dalla campana tibetana.
  - o Il conduttore/ conduttrice/ insegnante apre la meditazione del cibo con 3 suoni di campana, da questo momento la classe potrà iniziare a mangiare consapevolmente in silenzio come previsto sperimentato durante la formazione.
  - o Dopo alcuni minuti il conduttore suonerà nuovamente la campana a significare che si può iniziare a parlare.
  - o I 3 conduttori saranno presenti un giorno alla settimana per 8 settimane e di volta in volta siederanno al tavolo e saranno conduttori di una classe diversa.
  - o Nelle tavolate di classi dove non ci saranno i conduttori, saranno i docenti a suonare la campana (da procurarsi) e a condurre la meditazione del cibo.

## A CHI SI RIVOLGE

Il corso è pensato per bambine e bambini delle scuole primarie. Ogni classe potrà avere degli adattamenti specifici legati all'età e ad eventuali particolarità ed esigenze del gruppo classe.

Il progetto è pensato affinché vi sia la presenza e partecipazione del docente.

Questo per auspicarsi che una volta terminati gli incontri, il docente che ha partecipato all'esperienza, possa introdurre nel suo metodo didattico quotidiano la pratica di consapevolezza.

## COSTI:

100€ euro a classe per la formazione.  
75€ per ogni presenza a turno di mensa dei tre operatori (*il progetto prevede la presenza a mensa per una volta a settimana per un mese*)

### CHI CONDUCE:

#### **Ilaria Galbiati:**

*psicologa-psicoterapeuta sistemico-familiare – esperta in mindfulness*

**Davide Giacomo Maria Gattoni:** *Psicologo clinico e psicoterapeuta associato alla scuola di psicoterapia Li.s.t.a di Milano.*

#### **Michele Maltini:**

*Osteopata iscritto al ROI (Registro degli Osteopati Italiani)*