



# Fare Pace col Cibo

## Intensivo di Mindful Eating

Un nuovo percorso di consapevolezza e auto esplorazione per imparare a ristabilire una relazione equilibrata col cibo, nutrendo non solo il nostro corpo, ma anche la mente e il cuore. Coltivando la presenza e l'apertura in modo da gioire di ogni aspetto della nostra vita, compreso il mangiare. Il corso è rivolto a tutte le persone che in qualche modo soffrono o hanno disagio nella loro relazione col cibo. Per Fare Pace, prima di tutto con se stessi.

### Mindful Eating | Mangiare Consapevole

Il Mangiare Consapevole consiste nel portare attenzione, momento per momento, in modo intenzionale a tutto ciò che accade dentro e fuori di noi, con gentilezza e curiosità, senza attitudine critica o giudicante. Non tratta di diete o restrizioni, non è orientato al raggiungimento di risultati, è piuttosto un modo di essere presenti e di andare incontro a noi stessi e a tutto ciò che accade nella nostra vita con cuore aperto e mente attenta. Ha a che fare con l'accogliere noi stessi così come siamo, indipendentemente dalle nostre condizioni fisiche o dalle misure del nostro corpo.

### Fare Pace col Cibo

Questo percorso, basato sulla pratica della Consapevolezza – Mindfulness – ci insegna a portare attenzione e presenza nel rapporto col cibo. Non ci focalizzeremo sugli aspetti nutrizionali, ma sul modo in cui le persone si avvicinano al mangiare, su come pensieri ed emozioni influenzano il desiderio di cibo, imparando a portare in luce attraverso il lavoro della consapevolezza tutti gli elementi che ruotano attorno a questo atto quotidiano della nostra vita, che spesso porta con sé una grande dose di sofferenza o disagio. Facendo pace col cibo. Facendo pace con noi stessi, così come siamo in questo momento.

### La formatrice

Conduce il corso **Alessandra Pollina**, insegnante di Mindfulness e protocolli MBSR *Mindfulness Based Stress Reduction* di Jon Kabat-Zinn, certificata dal Center for Mindfulness, USA. Alessandra è stata la prima insegnante italiana del protocollo ME-CL *Mindful Eating Conscious Living*, di Jan Chozen Bays e Char Wilkins, USA, con le quali si è formata in Belgio.

### Metodologia

Il percorso verrà svolto secondo il protocollo *ME-CL Mindful Eating, Conscious Living*, di Jan Chozen Bays e Char Wilkins. La metodologia si basa su attività e pratiche di sviluppo della consapevolezza fra cui pratiche di ascolto interiore e ascolto attivo, esercizi di yoga consapevole, pratiche di consapevolezza corporea, esercizi di mangiare consapevole. I partecipanti avranno indicazioni per le attività da svolgere a casa, e tracce audio di supporto per gli esercizi guidati.

### Struttura e date del corso

Il corso si svolgerà in formato intensivo residenziale in 5 giorni, in modo da permettere alle persone una partecipazione dedicata e raccolta, che alterna momenti di dialogo, meditazione, esercizi pratici anche con il cibo, ascolto, condivisioni e silenzio. Dopo il corso i partecipanti riceveranno materiali, schede e audio per proseguire la pratica a casa, per le successive 8 settimane.

Da mercoledì **30 aprile 2025** (ore 10.30)  
a domenica **04 maggio 2025** (ora pranzo)  
presso **Istituto Lama Tzong Khapa**  
via Poggiberna, 15 - Pomaia (PI)



## Testimonianze

Sto facendo riposare dentro di me l'intensità dei giorni trascorsi insieme. L'esperienza di un ritiro è stata una rivelazione e mi ha mostrato così tanto di me, della fatica, del dolore, dell'armonia di un gruppo, delle incertezze, delle paure. Ma l'insegnamento più grande, quello che come un piccolo seme sto cercando di coltivare giorno per giorno, è quello sulla gentilezza. Sto imparando solo adesso, alla soglia dei 50 anni, cosa vuol dire essere gentili verso sé stessi. Come si dice ogni volta (ed è verissimo), si tratta del cammino di tutta una vita, ma io sono semplicemente aperta a questo cammino, e questa modalità mi viene soprattutto dai giorni vissuti insieme. La connessione che provo, non solo con Alessandra, ma anche con tutti i partecipanti, è la delizia della mia quotidianità. E la connessione con me stessa: un sentire tanto nuovo, eppure che ha qualcosa di profondamente antico. Sto lavorando sul corpo, sulle sensazioni, sull'accogliere anche il disagio e abitarlo. Tutto semplice, niente facile... al meglio possibile!

Elena L.

Ho visto, ho odorato, ho toccato, ho gustato, ho sentito, ho una possibilità.

In questo meraviglioso viaggio negli abissi più profondi di me non ero mai sola. Ero al sicuro. E di questo non smetterò mai di ringraziare Alessandra. Ma ora ringrazio anche me. Di essermi concessa di andare a vedere cosa c'è! Di andare là dov'è nessuno parla mai. È stata un'esperienza intensa, emotivamente potente nel senso che senti. E sentire non è così semplice. Ho imparato che posso surfare anche dalla cucina di casa mia. Cado ma poi mi rialzo. E va bene così.

Ho imparato che posso accarezzarmi i capelli da sola, che posso abbracciarmi ed essere abbracciata. Che posso stare in silenzio. Che posso fermarmi. Che posso rallentare. Che posso ascoltarMi. E io ho tante cose da dire e da dirmi. E ho tanti bisogni. Sepolti da anni di polvere e tappeti dove metterla.

Ho imparato che il mio corpo, insieme al mio cuore è un posto meraviglioso dove stare. E questa per me è una grandissima possibilità.

Angelica R.

Ho imparato che posso accogliermi così come sono, imperfetta. Che non posso cambiare le emozioni legate al passato, ma posso decidere di vivere nel presente e scegliere un'alternativa. Che non è necessario essere buona/brava per essere amata. Fare Pace col Cibo significa non essere più in lotta con il cibo, viverlo con la consapevolezza che il "cibo è solo cibo". Poter scegliere cosa mangiare liberamente, istintivamente e gustarlo con leggerezza.

Non divorare il pasto in modalità "prima faccio, prima mi tolgo il pensiero", ma viverlo nel qui ed ora.

Ho trovato utile imparare a mettere uno spazio tra l'impulso e l'azione di mangiare: fermarsi, respirare, ascoltarsi, verificare l'emozione e NON GIUDICARSI; e se non sempre ci riesco già il rendermene conto è positivo.

Lorenza B.

Fare pace col cibo me significa mangiare senza poi sentirmi in colpa; mangiare con gusto e per fame, ascoltando il mio senso di sazietà e anche riconoscendo i diversi tipi di fame. Volermi bene e fidarmi del mio corpo e della mia saggezza interiore.

Durante il corso ho apprezzato la "leggerezza" con cui sono stati trattati gli argomenti, il non giudizio, l'ascolto, i consigli dati attraverso letture, spunti e meditazioni.

Elena M.

Fare pace col cibo significa liberare il cibo da tutti i significati che niente hanno a che fare con il cibo. Come abbiamo ripetuto molte volte durante il corso, il cibo è solo cibo, non è nient'altro. Non è amore, anche se è fatto con amore, non è "legame" anche quando si mangia tutti insieme, non è il "cordone ombelicale" che ti tiene unito alla famiglia. Il cibo è solo cibo. Può essere lasciato nel piatto, può essere mangiato finché si ha fame. Oltre agli esercizi durante gli incontri e ai "compiti per casa", che ritengo siano stati fondamentali per questo percorso, ho ritenuto molto utile la condivisione delle esperienze di ciascuna di noi. Dai racconti delle altre, mi sono resa conto di quante cose siano comuni nel rapporto con il cibo.

Beatrice G.

## Informazioni e Iscrizioni

Per procedere all'iscrizione è necessario effettuare un colloquio individuale con la formatrice.

Il costo dell'intero percorso, comprensivo di materiali didattici e audio è di 270 €, oltre al costo di soggiorno presso ILTK.

Coloro che sono interessati o che desiderano maggiori informazioni possono contattare Alessandra:

tel. 333.2963932 | [alessandra@percorsidimindfulness.it](mailto:alessandra@percorsidimindfulness.it)

Per maggiori informazioni sul Mindful Eating: [www.farepacecolcibo.it](http://www.farepacecolcibo.it)

Per maggiori informazioni su altri percorsi di Mindfulness: [www.percorsidimindfulness.it](http://www.percorsidimindfulness.it)

 [www.facebook.com/FarePaceColCiboMindfulEating](https://www.facebook.com/FarePaceColCiboMindfulEating)