

BS

BG

CR

MIN

LC

SO

LD

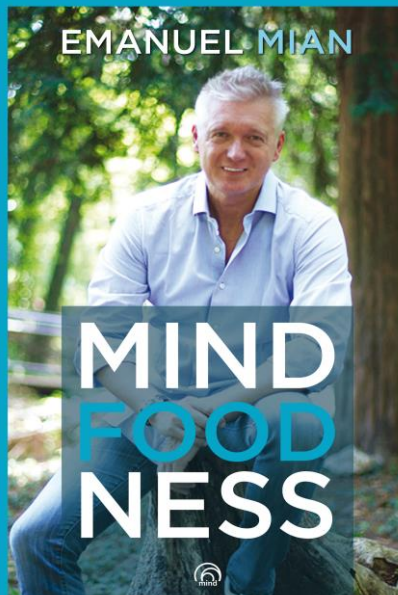
PV

MB

VA



corso Buenos Aires, 75  
20124 Milano  
Tel. +39 0267071596  
Fax +39 0267071597  
PEO: segreteria@opl.it  
PEC: segreteria@pec.opl.it  
sito: www.opl.it



## Presentazione libro - Mindfoodness

Giovedì 05/07/2018 dalle 19:30 alle 21:00  
Centro di Terapia Cognitiva - via Rusconi 10, Como

*MindFoodNess* è un percorso strutturato che unisce la *mindfulness*, l'attenzione consapevole del "qui e ora", con il *mindful eating* cioè l'alimentazione consapevole, attraverso l'*Acceptance and Commitment Therapy (ACT)*. L'ACT è un approccio terapeutico che ha l'obiettivo di modificare il rapporto personale con le emozioni negative cambiando il modo in cui viene considerata la propria esperienza personale.

Relatore: **Emanuel Mian**, Psicologo, Psicoterapeuta esperto in Disturbi del Comportamento Alimentare

**Ingresso libero. Prenotazione obbligatoria**

Segnalare la propria partecipazione compilando il modulo online a disposizione nel calendario eventi del sito [www.opl.it](http://www.opl.it)  
<https://www.opl.it/eventi/1558/Eventi-OPL-in-provincia.php>

Referenti territoriali per la provincia di Como:  
**Rossella Dartizio - Elena Tigli**  
[como@opl.it](mailto:como@opl.it) - [www.opl.it/progetto/Referenti-territoriali](http://www.opl.it/progetto/Referenti-territoriali)  
Responsabile del progetto: Luca Mazzucchelli