

BS

BG

CR

MIN

LC

SO

LD

PV

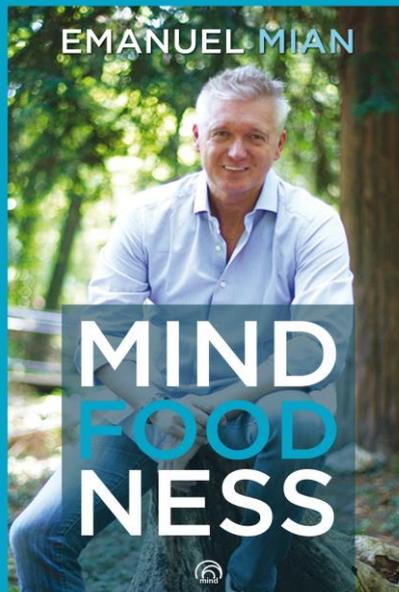
MB

VA



ORDINE
DEGLI PSICOLOGI
DELLA LOMBARDIA

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
<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 - www.opl.it/progetto/Referenti-territoriali
Responsabile del progetto: Luca Mazzucchelli