



# MINDFUL EATING

MÉTODO ATRÉVETE A COMER



## ¿COMES PARA VIVIR O VIVES PARA COMER?

Formación para dejar de comer de manera emocional e impulsiva.  
Aprende a saciar tus necesidades sin recurrir a la comida.

MEDITACIÓN · COMPASIÓN · CRECIMIENTO PERSONAL





## CURSO GRUPAL:

### BARCELONA:

- 20ª Edición: 29 de enero al 19 de marzo 2018.
- 21ª Edición: 7 mayo al 25 de junio 2018.
- Horario: lunes de 19 a 21.30h.
- Precio: 375€ (320€ Amics de l'Institut)
- Lugar: Institut Gestalt. C/Verdi 94.

> **Charla informativa gratuita:** 15 de enero (20h) y 23 de abril (20h) 2018.

### BADALONA:

- 2ª Edición: 6 de febrero al 27 de marzo 2018.
- Horario: martes de 18.30h a 21h.
- Precio: 375€.
- Lugar: Enebra. C/ Guifré, 156.

> **Charla informativa gratuita:** 18 de enero (19h) 2018.

### TARRAGONA:

- Fechas 2ª Edición: 1 de febrero al 22 de marzo 2018.
- Horario: Jueves de 19 a 21.30h.
- Precio: EARLY BIRD\* 325€ si te inscribes antes del 19 de enero. 375€ a partir del 20 de enero.
- \* Limitado 10 primeras inscripciones.
- Lugar: Espai Elysian. C/Sant Francesc 20 bajos.

> **Charla informativa gratuita:** 16 de enero 2018 (19h).

*"Te hace reconectar, reflexionar sobre quién eres y quién quieres ser. Cambias la percepción sobre la comida y todo lo que le rodea"*

/ PARTICIPANTE 19ªED, CURSO MB-MAC  
INSTITUT GESTALT DE BARCELONA

*"Revelador. Un gran regalo para uno mismo"*

/ PARTICIPANTE 18ªED, CURSO MB-MAC  
INSTITUT GESTALT DE BARCELONA

*"Desconectas de la rutina y te encuentras a ti misma  
Un curso 10"*

/ PARTICIPANTE 1ªED, CURSO MB-MAC  
EN TARRAGONA

## CURSO INTENSIVO:

### BARCELONA:

- Edición Intensiva: 2, 5, 9 y 12 de julio 2018.
- Horario: los lunes y jueves de 9 a 14h.
- Precio: 375€ (320€ Amics de l'Institut)
- Lugar: Institut Gestalt. C/Verdi 94. BCN.

> **Charla informativa gratuita:** 11 de junio (20h) 2018.

### La inversión incluye:

- > Contenido del programa completo 8 semanas Método Atrévete a Comer (22 horas lectivas).
- > 2 Sesiones individuales Coaching Wingwave® de 1h cada una.
- > Material completo del programa en forma de dossier (+ 120 páginas impresas), 8 audios de meditaciones guiadas y otros recursos sorpresa.
- > Seguimiento grupal e individual durante la semana.



CLARA ROSELL  
(+34) 646 434 622  
croselldr@copc.cat  
www.clararosellronda.com



hola.atreveteacomer@gmail.com  
www.alimentacion-consciente.com

MONICA FERNÁNDEZ  
(+34) 689 505 764  
monicferper@gmail.com  
www.monicamindful.es



*Disfruta de unos días especiales.  
Ven a vivir un fin de semana  
de (re)conexión.  
Rodéate de naturaleza, risas  
y nuevos horizontes.*

*Un espacio donde se respira paz.  
Un acogedor ambiente, en la  
más pura naturaleza de Olot.*



## RETIRO/ FIN DE SEMANA:

- 2ª Edición: 25 al 27 de mayo 2018.
- Horario: El curso se iniciará el viernes a las 9h de la mañana y finalizará a las 17.30h del domingo.
- Precio: **EARLY BIRD\* 400€** si te inscribes antes del 28 de febrero. A partir del 1 de marzo, 545€ (375€ del curso + 170€ a abonar a la casa rural).
- \* Limitado 10 primeras inscripciones.
- Lugar: Girona, Aiguabella turismo rural. Sant Feliu de Pallerols, Girona (España). Pujada d'Aiguabella, s/n, 17174 .

*"Es el curso perfecto  
para encontrar la paz  
contigo misma"*

/ PARTICIPANTE 1ªED, CURSO MB-MAC RETIRO

*"Gracias para toda la vida"*

/ PARTICIPANTE 1ªED, CURSO MB-MAC RETIRO

*"Fantástico.  
Definitivamente es  
la única forma  
para cambiar hábitos e  
incluir la atención plena  
en tu vida y en tu relación  
con la comida"*

/ PARTICIPANTE 1ªED, CURSO MB-MAC RETIRO



## CURSO INDIVIDUAL:

- Sesiones Individuales (Horas concertadas).
- Precio: 50€ la sesión individual.

### La inversión Incluye:

- > Contenido del programa completo MB-MAC en formato Intensivo Residencial (22h formativas) + certificado.
- > Sesión individual de 1 h. de Coaching Wingwave®
- > Material completo del programa en forma de dossier (+ 120 páginas impresas), CD con 8 audios y otros recursos sorpresa.
- > Gastos de alojamiento con pensión completa. Ofrecemos menús vegetarianos, veganos y celíacos.



CLARA ROSELL  
(+34) 646 434 622  
croseldr@copc.cat  
www.clararosedronda.com



hola.atreveteacomer@gmail.com  
www.alimentacion-consciente.com

MONICA FERNÁNDEZ  
(+34) 689 505 764  
monicferper@gmail.com  
www.monicamindful.es





*El Método Atrévete a Comer (MAC) es un programa pionero en España basado en Mindfulness. Una formación innovadora anti-dieta, que enseña hábitos para aprender a comer conectando con nuestras sensaciones y emociones. Con el fin de mantener una relación sana, diferente y libre, con la alimentación.*

## OBJETIVOS:

- > Reconocer y tomar conciencia de las señales físicas del hambre y la saciedad;
- > Identificar las causas y creencias que generan los comportamientos automáticos que llevan a comer sin pensar y así poder modificarlos;
- > Distinguir entre hambre emocional y hambre física ampliando los recursos para poder satisfacer adecuadamente la necesidad emocional;
- > Experimentar qué es comer con atención plena (técnica mindfulness), reduciendo la ansiedad y el estrés para poder participar más de la experiencia sensorial y recuperar así el placer de comer;
- > Cultivar una actitud amable y de confianza hacia el propio cuerpo.

## DIRIGIDO A

- > Personas que viven en dieta constante, contando calorías y pendientes de la báscula; personas que comen de manera automática, con estrés o motivos emocionales; y personas con patrones de alimentación desordenados (restricciones o excesos) y problemas de regulación de peso.
- > Personas que han realizado un curso de Mindfulness y quieren incorporar la práctica de la Atención Plena a sus hábitos alimentarios y estilo de vida saludable; y en general cualquier persona interesada en su crecimiento personal.
- > Indicado para profesionales de la salud, nutricionistas, que deseen hacer una primera toma de contacto con la Alimentación Consciente, experimentar en su propia piel el programa de 8 semanas y a continuación realizar el programa específico para profesionales.



CLARA ROSELL  
(+34) 646 434 622  
croselldr@copc.cat  
www.clararoselldronda.com



hola.atreveteacomer@gmail.com  
www.alimentacion-consciente.com

MONICA FERNÁNDEZ  
(+34) 689 505 764  
monicferper@gmail.com  
www.monicamindful.es



# PROGRAMA

## MÉTODO ATRÉVETE A COMER

El programa está basado en la Atención Plena (Mindfulness) y en recursos de Programación Neurolingüística (PNL), Coaching Wingwave®, Hipnosis y Neurociencia. Todas las sesiones incluyen prácticas guiadas de Alimentación Consciente, Visualizaciones y/o Meditaciones adaptadas.

### SESIONES GRUPALES:

**BLOQUE 1 - OBSERVACIÓN:** Qué es Mindfulness. Práctica Mindfulness. Qué es Mindful Eating. El Método Atrévete a Comer (MB-MAC). Alianza. Diferencias entre Alimentación Consciente y Dietas. Test de Alimentación Consciente. Práctica de Alimentación Consciente. Actividades individuales.

**BLOQUE 2 - HÁBITOS MAC:** Cómo funciona nuestro cuerpo (para qué estamos diseñados). Hábitos MAC. Actividades individuales.

**BLOQUE 3 - OBJETIVOS:** Formulación de Objetivos y Hoja de Ruta hacia el Estado Deseado. Actividades individuales.

**BLOQUE 4 - BENEFICIOS:** Beneficios primarios y secundarios de comer sin hambre (física). ¿Para qué como yo? Generando alternativas saludables. Práctica de "alimentación emocional". Actividades individuales.

**BLOQUE 5 - AUTO-REGULACIÓN y COMPASIÓN:** Conectar con mi Cuerpo. La Compasión y el diálogo interno posibilitador. Conectar con el hambre física y el hambre emocional. Actividades individuales.

**BLOQUE 6 - MOTIVACIÓN:** La motivación Pull&Push. Cuadro del tiempo (gestión del tiempo con atención plena). Decir No conscientemente.

**BLOQUE 7 - CREENCIAS:** Identificar creencias limitantes (obstáculos). Ejercicio de Genograma. Integrar creencias posibilitadoras. Actividades individuales.

**BLOQUE 8 - HÁBITOS E INTEGRACIÓN.** Las claves para forjar nuevos hábitos saludables. Los detonantes del hábito. Romper la cadena del hábito. Mantenimiento. Resumen de los contenidos del curso. Peligros y Kit anti-recaídas. Test de Alimentación Consciente y evaluación del programa. Actividades semanales

### SESIONES INDIVIDUALES:

Destinadas a abordar los obstáculos del participante y/o activar los recursos positivos haciendo uso del Coaching Wingwave®.



CLARA ROSELL  
(+34) 646 434 622  
crosellldr@copc.cat  
www.clararoselldronda.com



hola.atreveteacomer@gmail.com  
www.alimentacion-consciente.com

MONICA FERNÁNDEZ  
(+34) 689 505 764  
monicferper@gmail.com  
www.monicamindful.es

