

TALLER PRESENCIAL EN MOLINA DE SEGURA (8 HORAS)

"COMER CON SENTIDO: Más allá del hambre física".



inicio	27 y 28 de febrero (viernes tarde y sábado por la mañana).
DIRIGIDO A:	1.- Personas "ASOCIADAS" de la Asociación Viktor Frankl Región de Murcia. 2.- Cualquier persona interesada en participar en una actividad de formación presencial organizada por nuestra Asociación.
INTRODUCCIÓN:	<ul style="list-style-type: none"> - <u>La alimentación consciente es una práctica que invita a estar presente</u> y atento durante el acto de comer, prestando atención al cuerpo, a las emociones y al entorno. - <u>Se trata de escuchar al cuerpo</u>, saborear la comida, reconocer el hambre real y el hambre emocional, y tomar decisiones más conectadas con el bienestar. - <u>El presente taller propone un espacio de reflexión y transformación personal para ayudar a las personas</u> a relacionarse de una forma diferente con la comida y así encontrar el sentido y la <u>libertad interior en el acto de comer</u>, para aprender a <u>elegir cómo, cuándo y por qué comer</u>, en lugar de actuar por impulsos o patrones automáticos.
OBJETIVOS DEL TALLER:	<ol style="list-style-type: none"> 1. <u>Buscar sentido a través de la logoterapia</u> en el acto de comer. 2. Aprender a comer <u>desde la libertad interior</u>. 3. <u>Transformar en bienestar</u> el sufrimiento vinculado a la comida.
CONTENIDOS DEL TALLER:	<p>VIERNES TARDE.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <u>¿Desde qué lugar me alimento?</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Como para nutrirme, por ansiedad, por aburrimiento, por rutina? - ¿Estoy presente en el acto de comer o lo hago en piloto automático? 2. <u>¿Qué valores están detrás de mi forma de comer?</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Respeto mi cuerpo? - ¿Valoro la vida y la salud? - ¿Estoy cuidando el planeta, los animales, las personas que producen los alimentos? 3. <u>El cuerpo como canal de sentido</u> <ul style="list-style-type: none"> ¿Escucho mi cuerpo o lo someto? ¿Reconozco su sabiduría y lo trato con amor? <p>SÁBADO MAÑANA</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. <u>Elegir cómo como, incluso en el sufrimiento</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo como cuando experimento dolor, ansiedad o estrés? 5. <u>"Cómo como" habla de mi historia</u> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Qué aprendí sobre la comida en mi infancia? - ¿Qué costumbres me ayudan y cuáles me hacen daño? - ¿Puedo resignificar mi relación con la comida?

COORDINACIÓN DEL GRUPO	DRA. BERENICE GUADARRAMA FLORES (Doctora en Biotecnología. Diplomado en Logoterapia, Humanismo y Sentido. Naturópata. Terapeuta especializada en adicciones, resolución de conflictos, salud celular y metabólica. Entrenadora de Vida).
DURACIÓN TALLER	<i>El taller durará 8 horas (entre viernes tarde y sábado mañana).</i>
HORARIO DEL TALLER	VIERNES TARDE: de las 17:00 horas a las 21,00 horas. SÁBADO MAÑANA: 09,30 a 13,30 horas (con un descanso de 20 minutos).
Nº DE ASISTENTES	Un máximo de 35 personas – mínimo 15 personas (por orden de inscripción).
DIRECCIÓN SEDE	CENTRO CULTURAL EL JARDÍN (sala de las Viudas). CALLE PROFESOR JOAQUÍN ABELLÁN 30, 30500 – MOLINA DE SEGURA (Murcia).
PRECIO:	GRATUITO
INSCRIPCIÓN PREVIA	correo@viktorfranklregiondemurcia.org Enviar una copia de la hoja de INSCRIPCIÓN RELLENADA con los siguientes datos: NOMBRE Y APELLIDOS, Nº DE TELÉFONO Y EL CORREO ELECTRÓNICO <i>En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.</i>
CREACIÓN DE UN CHAT DE WASSAP	-Se creará un <u>chat de wassap</u> para la gestión de la actividad (poner avisos, informaciones y documentos de interés para todos).
ORGANIZADOR	ASOCIACIÓN VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA
WEB	https://viktorfranklregiondemurcia.org/

HOJA DE INSCRIPCIÓN EN ESTA ACTIVIDAD:

NOMBRE Y APELLIDOS	
Nº DE TELÉFONO	
EMAIL.	

Autorizo a la Asociación VIKTOR FRANKL REGIÓN DE MURCIA a tener mis datos para organizar esta actividad.

Murcia a..... de.....de

(FIRMA)

