

TALLER PRESENCIAL EN MURCIA (8 HORAS)

“COMER CON SENTIDO”: Más allá del hambre física.



FECHA DEL TALLER	6 y 7 de febrero de 2026 (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"> - La alimentación consciente es una práctica que invita a estar presente y atento durante el acto de comer, prestando atención al cuerpo, a las emociones y al entorno. - Se trata de escuchar al cuerpo, saborear la comida, reconocer el hambre real y el hambre emocional, y tomar decisiones más conectadas con el bienestar. - El presente taller propone un espacio de reflexión y transformación personal para ayudar a las personas a relacionarse de una forma diferente con la comida y así encontrar el sentido y la libertad interior en el acto de comer, para aprender a elegir cómo, cuándo y por qué comer, en lugar de actuar por impulsos o patrones automáticos.
OBJETIVOS DEL TALLER:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Buscar sentido a través de la logoterapia en el acto de comer. 2. Aprender a comer desde la libertad interior. 3. Transformar en bienestar el sufrimiento vinculado a la comida.
CONTENIDOS DEL TALLER:	<p><u>VIERNES TARDE.</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Desde qué lugar me alimento? <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. ¿Qué valores están detrás de mi forma de comer? <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. El cuerpo como canal de sentido <ul style="list-style-type: none"> ¿Escucho mi cuerpo o lo someto? ¿Reconozco su sabiduría y lo trato con amor? <p><u>SÁBADO MAÑANA</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Elegir cómo como, incluso en el sufrimiento <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo como cuando experimento dolor, ansiedad o estrés? 5. “Cómo como” habla de mi historia <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	El taller durará 8 horas (entre <u>viernes</u> tarde y <u>sábado</u> mañana).
HORARIO DEL TALLER	VIERNES TARDE: de las 17:00 a las 21:0 horas (con un descanso de 20 minutos). SÁBADO MAÑANA: 09:30 a 13,30 horas (con un descanso de 20 minutos).
Nº DE ASISTENTES	Un máximo de 40 personas – mínimo 15 personas (por orden de inscripción).
DIRECCIÓN SEDE	CENTRO CULTURAL PUERTAS DE CASTILLA (sala MEDUSA , en la cuarta planta) AVENIDA MIGUEL DE CERVANTES 1, MURCIA 30009.
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 En breve, una persona de la Asociación se pondrá en contacto con cada solicitante para informarle de todos los detalles relacionados con el taller.
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)

