# MINDFUL EATING

## alimentazione consapevole

NUOVE DATE!

un percorso di mindfulness
per comprendere e gestire cibo ed emozioni.



- **GENNAIO/FEBBRAIO 2026**
  - Martedì 13/01
  - Martedì 20 /01
  - Martedì 27/01
  - Martedì 3/02
- dalle 20:00 alle 22:00

**TERAPIE INTEGRATE**
*Via Andrea da Schivenoglia 2B*
**MANTOVA** *| zona Anconetta*

- COSTO: 120€
  **SE VI ISCRIVETE IN DUE:**
  ~~120€~~ > **108€**
- 16 posti disponibili
- **MATERIALI INCLUSI:**
  file audio delle meditazioni
  + schede didattiche

Mindful Eating è la **mindfulness applicata all'alimentazione**: quattro incontri per conoscere la propria fame, diventare più consapevoli dei comportamenti legati al cibo e **ritrovare un rapporto armonioso con l'alimentazione** attraverso pratiche meditative, esercizi esperienziali e l'ascolto del corpo e delle emozioni.

*Conduce*
**Sara Bandioli** - Counselor e Mindfulness Teacher
*Con un intervento di*
**Giulia Zapparoli** - Biologa Nutrizionista

Terapie® Integrate
Poliambulatorio Medico e Centro Polifunzionale

TERAPIE INTEGRATE
Via Andrea da Schivenoglia 2B, primo piano
Mantova - zona Anconetta

0376 141 1077 | 329 956 5035
info@terapieintegrate.com
www.terapieintegrate.com

## GRAZIE A QUESTO CORSO IMPARERAI A:

- migliorare le abitudini alimentari modificando l'approccio al cibo;
- sviluppare consapevolezza alimentare e un senso di controllo;
- riconoscere la relazione tra emozioni e comportamenti alimentari.

## LO FARAI ATTRAVERSO:

- il Protocollo MB-EAT, training di consapevolezza alimentare basato sulla mindfulness;
- pratiche meditative e ascolto del corpo;
- tecniche comportamentali ed esercizi pratici.

## È IL CORSO CHE FA PER TE SE DESIDERI:

- ristabilire un rapporto armonioso con l'alimentazione;
- gestire il legame tra emozioni e cibo;
- apprendere metodi pratici per regolare fame e sazietà.

CONDUCE:

***Sara Bandioli*** - Counselor professionista e mindfulness teacher certificata FederMindfulness.
Formata al British Mindfulness Institute di Londra in MBSR e MBCT, si specializza in Mindful Eating (MB-EAT), protocollo di consapevolezza alimentare basato sulla mindfulness.

CON UN INTERVENTO DI:

***Giulia Zapparoli*** - Laureata in Biologia con specializzazione in Scienze della Nutrizione e master in Disturbi della Nutrizione e dell'Alimentazione (DNA). Prosegue la formazione in Nutrizione Sportiva e Ricomposizione Corporea; si occupa di percorsi di educazione alimentare e collabora alla gestione di mense scolastiche, sanitarie e aziendali.

Terapie® Integrate
Poliambulatorio Medico e Centro Polifunzionale

TERAPIE INTEGRATE
Via Andrea da Schivenoglia 2B, primo piano
Mantova - zona Anconetta

0376 141 1077 | 329 956 5035
info@terapieintegrate.com
www.terapieintegrate.com

Terapie Integrate
Poliambulatorio Medico e Centro Polifunzionale

# MINDFUL EATING

## alimentazione consapevole

MODULO DI ISCRIZIONE



**INFO CORSO**

Sede del corso: Via Andrea da Schivenoglia 2B, Mantova - Zona Anconetta - Primo Piano

**CALENDARIO**

MARTEDì 13/20/27 GENNAIO e MARTEDì 3 FEBBRAIO 2026

**CONTENUTI**

MINDFUL EATING è un percorso per comprendere e gestire cibo ed emozioni

**COSTO**

120,00 € Pagamento del corso tramite **bonifico bancario** sul cc di Bper Banca Ag. 1 intestato a Terapie Integrate srl codice IBAN IT70U0538711501000003821755, indicando nella causale "Nome/Cognome/Mindful Eating"

cognome

nome

luogo e data di nascita

codice fiscale

indirizzo

numero di cellulare

indirizzo e-mail

indirizzo

indirizzo e-mail

**Luogo e data** **Firma**

_____ _____

**Il presente modulo può essere riconsegnato compilato e firmato via WhatsApp al numero 3299565035, via mail alla casella info@terapieintegrate.com corredato da attestazione di avvenuto pagamento.**


**SEDE OPERATIVA:**
Via Andrea da Schivenoglia 2B - primo piano
46100 Mantova (zona Anconetta)

**SEDE LEGALE:**
Via Pomponazzo 48
46100 Mantova
**P.IVA:** 02698920200

**CONTATTI:**
T. 0376 1411077
T. + 39 329 9565035
info@terapieintegrate.com

## ACQUISIZIONE DEL CONSENSO AL TRATTAMENTO

rev.00 del 10/11/2025

Il sottoscritto interessato presta il suo consenso alla seguente finalità?

| | |
|---|---|
| **SI NO** | La sua immagine potrà essere diffusa per pubblicazione di materiale audiovisivo e fotografico su siti web, profili social network, locandine e brochure aziendali. Resta inteso che l'utilizzo dell'immagine è da intendersi ad uso volontario e gratuito e nessuna pretesa potrà essere avanzata in futuro.<br>Il materiale raccolto potrà essere rilasciato ad organi di stampa al fine di documentare l'evento. |
| **SI NO** | Invio di comunicazioni commerciali e promozionali, newsletter, materiale informativo e inviti a corsi, eventi o iniziative organizzate dal Titolare, utilizzando i recapiti forniti dall'interessato per aggiornarlo sullo sviluppo di nuovi prodotti e servizi, nonché per promuovere le attività e mantenerlo informato su offerte e novità di suo potenziale interesse. |
| **SI NO** | Raccolta e gestione di informazioni relative ad eventuali allergie, intolleranze o altre condizioni alimentari comunicate dai partecipanti, al fine di garantire la sicurezza, la tutela della salute e la corretta organizzazione del corso o dell'evento formativo. |
| **Firma dell'interessato** | |

Informativa privacy ai sensi dell'art. 13 Reg. UE 2016/679 (GDPR) disponibile al seguente link:
https://software.normaprivacy.it/storage/documentis/167/altri/3755/altri.pdf

## INFORMAZIONI E PROGRAMMA

**Date**
MARTEDì 13/20/27 GENNAIO e MARTEDì 3 FEBBRAIO 2026
**Orario**
dalle ore 20:00 alle ore 22:00
è gradito un anticipo di qualche minuto sull'orario di inizio
**Indirizzo**
TERAPIE INTEGRATE
% Centro Polifunzionale del Poliambulatorio (Porta 03)
Via Andrea da Schivenoglia 2B | primo piano
Mantova | zona Anconetta
Il corso si svolge esclusivamente in presenza all'indirizzo indicato.
**Docenti**
Sara Bandioli - Counselor e Mindfulness Teacher
Giulia Zapparoli - Biologa Nutrizionista
**Costo**
120€ comprensivo di IVA

**Pagamento**
Pagamento del corso tramite **bonifico bancario** sul cc di Bper Banca Ag. 1 intestato a Terapie Integrate srl codice IBAN IT70U0538711501000003821755, indicando nella causale "Nome/Cognome/Mindful Eating"

Una volta effettuato il pagamento è necessario inoltrare la contabile del bonifico all'indirizzo info@terapieintegrate.com.
L'iscrizione è da ritenersi correttamente avvenuta solo alla ricezione del pagamento.

**Materiale**
Al momento dell'iscrizione Terapie Integrate fornisce documenti e file audio a supporto del corso.
Le persone che partecipano possono portare, a libera discrezione, per ogni ogni incontro: -tappetino
-cuscino da meditazione
-coperta
-necessario per prendere appunti
Incontro 1
Le persone che partecipano sono invitate a portare:
-alcuni chicchi di uvetta passa
-un block notes con una penna
Incontro 2
Le persone che partecipano sono invitate a portare:
-bottiglietta di acqua naturale da 500 ml
-alimento dolce (a scelta tra cioccolato al latte, bustina di zucchero, biscotto)
-alimento salato (a scelta tra patatine, arachidi, pistacchi, bustina di sale)
-alimento acido (a scelta tra arancia, mandarino, limone, lamponi)
-alimento amaro (a scelta tra noci, chicchi di caffè, rucola fresca qualche foglia, radicchio fresco qualche foglia)
-alimento umami (a scelta tra bocconcini Grana Padano, bocconcini Parmigiano Reggiano)