



MB-EAT

Percorso di Consapevolezza Alimentare MB-EAT (Mindfulness-Based Eating Awareness Training)

Un approccio scientifico ed esperienziale per
trasformare la tua relazione con il cibo e con il corpo.



Integra pratiche di:

- meditazione mindfulness
- esercizi di alimentazione consapevole (Mindful Eating)
- strategie cognitivo-comportamentali

8 incontri a cadenza settimanale della
durata di circa 2 ore

dal 08/10/2026 al 26/11/2026



ogni giovedì dalle ore 9.30 alle 11.30



Gruppo a numero chiuso

Necessaria prenotazione



Conduce: Dott.ssa Giulia Solinas

Mindfulness Professional Trainer

Clinical Therapist MB-EAT

SEDE DEGLI INCONTRI

Studio Psico e Mindfulness

Via Morandi 2 Alghero

3485874497 -

psicologa@giuliasolinas.it

www.giuliasolinas.it

