



UNIVERSITÀ  
DEGLI STUDI  
DI TERAMO



UNITE  
ASCOLTO E COUNSELING

**elfare** PLACEMENT

## KRAINO: ESSERE VOCE E NON ECO

Il pensiero creativo che precede l'innovazione

Ciclo di seminari interdisciplinari  
per l'acquisizione di soft skills



## MINDFUL EATING: ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE

Venerdì 10 dicembre 2021 - ore 8.30/14.30  
Campus universitario Aurelio Saliceti  
Polo didattico Silvio Spaventa  
Sala delle lauree



ASL  
TERAMO  
www.aslteramo.it

Ore 8.30 **Registrazione dei partecipanti**

Ore 9.00 **Introduzione**  
**Alessandra Martelli - Ignazio Castellucci**  
Università degli Studi di Teramo

**Nicola Serroni**  
Direttore Dipartimento Salute Mentale ASL Teramo

Ore 9.30 **Principi della Mindfulness**  
**Domenico Di Sante**  
Dipartimento Salute Mentale ASL Teramo  
Esperienza di consapevolezza del respiro  
Mindful Eating, fame emotiva vs fame fisica: i nove tipi di fame  
Esperienza con alcuni alimenti  
*Avere a portata di mano uva passa, patatine, cioccolatino*  
Consapevolezza di Sazietà e Pienezza - Esperienza di Body Scan  
Condivisione dell'esperienza di Mindfulness

Ore 14.00 **Questionario ECM e di gradimento**

Info su **www.unite.it**  
Contatti: [kraino@unite.it](mailto:kraino@unite.it)  
Alessandra Martelli - [amartelli@unite.it](mailto:amartelli@unite.it)  
Ignazio Castellucci - [icastellucci@unite.it](mailto:icastellucci@unite.it)

**Ai frequentanti saranno riconosciuti CFU in base alle regole applicabili in ciascun Corso di Studi**

ECM  
per le professioni  
sanitarie