

FEBRERO 2025

Curso de Técnicas de Mindful Eating (comer consciente)

Curso certificado
con código SENCE



Educacrecer Capacitaciones

¿En qué consiste esta Formación?

El objetivo general es conocer fundamentos teóricos del Mindfulness, junto con adquirir técnicas y herramientas basadas en la atención plena y Mindful eating, tanto para su aplicación en el contexto laboral como personal.

Podrás vivenciar prácticas de Mindfulness y Mindful eating, para así lograr desarrollar la consciencia en torno a los patrones alimenticios, influidos por emociones u otros factores.

Aprenderás estrategias para acompañar y guiar a otras personas en la adquisición de generar hábitos de vida más saludables y disfrutar de una vida más plena.

¿A quién está dirigido?

Esta formación está dirigida a profesionales de la salud (nutricionista, psicóloga-o, nutrióloga-o u otro) que quieran aprender técnicas y prácticas de Mindful eating, para disfrutar de los beneficios tanto en su práctica laboral como en su bien-estar personal. También son bienvenidas todas las personas (mayor de 21 años) que quieran aprender de estas técnicas para su vida personal.

EDUCACRECER

OTEC Acreditado Norma
NCH2728



Fechas y horarios.

Tendrás 4 clases sincrónicas vía Zoom:

Miércoles 12 de Febrero 18:30 a 20:30 horas.

Sábado 22 de Febrero 09:00 a 11:00 horas.

Domingo 23 de Febrero 09:00 a 11:00 horas.

Miércoles 12 de Marzo 18:30 a 20:30 horas.

*Horario Chile continental .

Horas: 8 cronológicas.

Las clases quedan grabadas.

¿Qué incluye este curso?

- Material teórico descargable.
- Videos complementarios.
- Prácticas de meditación, prácticas de comer consciente, guiones.
- Tendrás acceso a las clases grabadas y tres meses acceso al aula virtual, para estudiar el material, el cual es 100% descargable.

Las clases quedan grabadas.



Temario completo del Curso:

1. ¿Qué es Mindfulness? Origen
 2. Paradigmas, patrones y hábitos.
 3. ¿Por qué comemos? Tipos de hambre
 4. Conceptos de Saciedad y Plenitud
 5. Consciencia Corporal ¿Cuándo, cuánto comer?
 6. Beneficios de Mindfulness en la alimentación, con bases desde la Neurociencia.
 7. Cómo desarrollar el Bienestar
 8. Manejo de estrés y ansiedad.
 9. Prácticas de meditación, respiración, prácticas con alimentos , movimiento consciente, entre otros.
- (En todas las clases)



**Relatora del curso:
Débora A. Fernández Manríquez.**

Directora OTEC Educacrecer.

Docente de Pedagogía en Educación Básica, UPLA, Valparaíso.

Magíster en Dirección y Liderazgo Educacional, UNAB, Viña del Mar.

Certificación Mindfulness y Mindful Eating, NCI, España.

Certificada Mindfulness Infanto-Juvenil, Christopher Willard, Santiago.

Instructora de Hatha Yoga, Savittar Santiago-Viña del Mar.

Post título en Pre y Post natal de Yoga, Savittar, Santiago.

Diplomada en Metodología Montessori, Chile.

Instructora de Yoga Rainbow Kids.

Curso de Body Image Program, UAI, Chile.

Post- Título en Neurociencias aplicadas, Chile.





**Aprovecha el descuento vigente:
\$75.000 pesos.**

**Valor referencial:
\$115.000 pesos CLP.**

Modalidad de pago:

1) Transferencia Bancaria

Educacrecer
Cuenta corriente
Número de cuenta 580839404
Rut 77.012.169-8
Banco de Chile
Pagos@educacrecer.cl

**Cualquier duda escríbenos a
nuestro Whatsapp
+56997778101**

EDUCACRECER
OTEC Acreditado
Norma de calidad
NCH2728