**MODULO ACCREDITAMENTO ACCADEMIA**

**Breve presentazione dell’Ente**

Denominazione Sociale:***“MYTICA” APS***

Anno di costituzione: 2024

**Sedi**

indicare l’indirizzo e i recapiti delle sedi:

Nazionali: Via Carmine, 31/A – 72100 Brindisi (BR)

Internazionali:

**Eventuale organismi di rappresentanza**

Indicare gli enti, associazioni o organismi cui afferisce: AICS Associazione Italiana Cultura Sport APS – Attivato il Patto di Collaborazione con la Biblioteca-Mediaporto di Brindisi facente parte del circuito bibliotecario della Regione Puglia

**Rappresentanza legale e didattica**

Nominativo e titolo del legale rappresentante: Maria Clara Giurgola. Stilista e Designer

Specialità del legale rappresentante: La Presidente, attualmente in pensione, ha lavorato per 40 anni come consulente di stilismo, abbigliamento e designer in Italia e all’estero per il mondo del tessile e dell’arredamento.

Nominativo e titolo del Direttore Didattico: Eliana Minardi – Counselor a mediazione corporea. Laureata in Scienze e Tecniche psicologiche, facilitatrice mindfulness e facilitatrice alimentare.

Specialità del Direttore Didattico: in possesso di vari attestati di qualifica in diverse discipline olistiche e nel campo del marketing e della comunicazione. Ha lavorato come free lance in istituti scolastici, per numerose associazioni ed enti di formazione. Conduttrice di un programma radiofonico “Naturalmente salute e benessere” . Giornalista in esterna di “Slow Food” è autrice del libro “Nutriamoci di Emozioni” . Ideatrice e creatrice della cena sensoriale “I 5 sensi a tavola”. Oggi free lance per la stampa nazionale “Eva Cucina” opera presso il suo studio privato a Martina Franca (TA)

**Elenco degli altri docenti coinvolti:**

Riportare il titolo, la specificità e una breve presentazione di ogni docente coinvolto

Non ci sono altri docenti coinvolti

**Ambiti di Attività**

Sinossi curriculare dell’Ente: *(max 10 righe)*

L’APS “MYTICA” nasce a Brindisi da pochi mesi ma la sua costituzione è voluta da sette donne professioniste nei settori che interessano i diversi ambiti di intervento dell’Associazione: la Formazione, l’Artigianato, il Turismo eco-sostenibile. In pochi mesi Mytica ha comunque costruito una rete di donne artigiane e realizzato Mostre di Artigianato di Qualità che hanno coinvolto la città di Brindisi e le Provincie limitrofe. Ha altresì lanciato una offerta formativa per la città, propedeutica all’attivazione di una Università popolare, negli ambiti del benessere e cura della persona, del tempo libero e della cultura. Abbiamo effettuato la pratica di iscrizione al RUNTS e siamo in attesa in tempi brevissimi della sua concretizzazione.

**Titolazione del corso**

Titolo del corso: **Il Gusto delle Emozioni**

Eventuale sottotitolo: **Laboratorio di** **Consapevolezza Emotiva Attraverso il Cibo**

**Articolazione delle singole lezioni**

Specificare il numero di giorni formativi: 6

Distribuzione delle ore formative: 8 ore per 6 giorni

In appuntamenti modulari.

Il calendario dei moduli verrà concordato con la Scuola e con l’Associazione

**Breve descrizione del corso**

Il corso pratico "Consapevolezza Emotiva attraverso la Manipolazione e la Degustazione di Cibo" è progettato per sviluppare la consapevolezza emotiva dei partecipanti attraverso l'esperienza sensoriale e corporea. Durante il corso, i partecipanti esploreranno il legame tra corpo, cibo ed emozioni, imparando a riconoscere e gestire le proprie emozioni attraverso la manipolazione e la degustazione di diversi alimenti.

Il corso è aperto a tutti coloro che desiderano approfondire il rapporto tra cibo, emozioni e benessere, senza necessità di competenze pregresse

**Metodologia adottata**

Il corso combina approcci pratici ed esperienziali:

* **Degustazioni guidate**: ogni incontro prevede un momento dedicato alla scoperta attiva di sapori e odori.
* **Esercizi corporei**: tecniche di rilassamento e mindfulness per migliorare la connessione con il corpo.
* **Riflessione condivisa**: momenti di confronto per elaborare le esperienze vissute durante le cene sensoriali.
* **Apprendimento multisensoriale**: integrazione di odori, sapori e sensazioni tattili per stimolare la consapevolezza globale.

**Argomenti trattati nelle singole lezioni**

1. Primo incontro: La scoperta dei sapori

* Introduzione al legame tra emozioni e cibo.
* Esplorazione dei cinque gusti fondamentali (dolce, salato, amaro, acido, umami) attraverso degustazioni guidate.
* Riflessioni su come i sapori attivano ricordi ed emozioni personali.

2. Secondo incontro: Odori e memoria emotiva

* Approfondimento sull’influenza degli odori nelle esperienze emotive.
* Laboratori pratici di riconoscimento olfattivo e abbinamenti alimentari.
* Cena sensoriale focalizzata sugli odori e il loro legame con la memoria.

3. Terzo incontro: Il corpo come antenna emozionale

* Attivazione corporea attraverso esercizi di mindfulness e movimento consapevole.
* Uso del cibo come mezzo per riconoscere tensioni e rilassamenti nel corpo.
* Degustazione di piatti preparati per stimolare una connessione tra corpo ed emozioni.

4. Quarto incontro: La relazione tra ritmo e gusto

* Analisi del ritmo alimentare (es. mangiare lentamente vs. velocemente).
* Esperimenti pratici su come il ritmo influisce sulla percezione del gusto.
* Cena sensoriale in cui ogni portata esplora un ritmo diverso.

5. Quinto incontro: Integrare il gusto nella vita

* Sintesi delle esperienze e delle riflessioni emerse durante il corso.
* Creazione di una mappa personale del gusto emotivo.
* Celebrazione finale con una cena sensoriale che unisce tutte le dimensioni esplorate.

**Obiettivi specifici del corso**

* Promuovere la consapevolezza delle proprie emozioni attraverso l’esperienza del cibo.
* Favorire il riconoscimento del legame tra corpo, mente e alimentazione
* Sviluppare strumenti pratici per integrare sapori, odori e attivazioni corporee nella gestione delle emozioni.
* Creare una connessione autentica tra il cibo e il benessere emotivo, stimolando una visione olistica del gusto.

**Eventuali sviluppi futuri**

* Consapevolezza emotiva: migliorare la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni.
* Gestione delle emozioni: apprendere strategie pratiche per regolare stati emotivi attraverso il cibo e l’attivazione corporea.
* Sensibilità sensoriale: affinare la percezione dei sapori, odori e sensazioni corporee.
* Comunicazione empatica: migliorare l’ascolto e l’espressione delle proprie emozioni nel confronto con gli altri.
* Benessere olistico: integrare corpo e mente per una visione armonica del benessere.

Questo percorso vuole essere un viaggio emozionante e trasformativo per riscoprire il gusto in tutte le sue sfumature, favorendo una consapevolezza integrativa tra corpo e mente.

**Inviare il seguente file all’indirizzo email:**

***segreteria@scuolabioquantica.it***