

med'EAT

manger en pleine conscience

être attentif à soi

renouer avec la confiance

et se libérer d'un poids



WWW.RESSOURCE-MINDFULNESS.CH

Programme de 8 séances hebdomadaires d'alimentation en pleine conscience

Il se peut parfois que...

...la nourriture serve à :

Punir

Apaiser

Distraire

Récompenser

Consoler

Remplir

Nous ne percevons plus nos signaux internes et perdons une certaine liberté de choix. Nous avalons trop, trop vite et trop rond. Nous passons du tout au rien, enchaînons les régimes en nous blâmant et nous finissons par être insatisfaits.

Attention...

Maintenant...

Sans jugement...

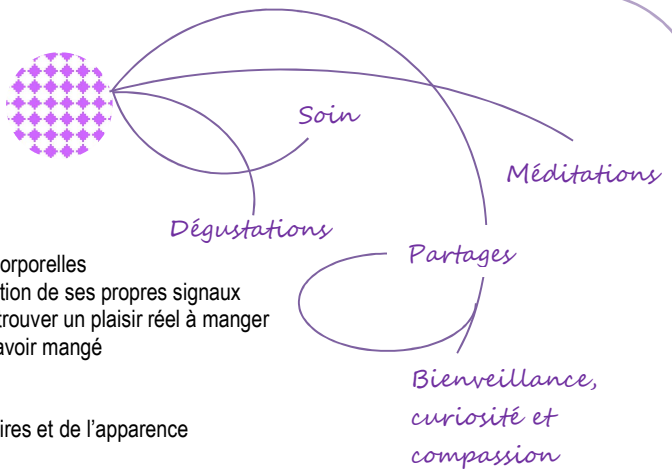
Pleine conscience

La pleine conscience (ou mindfulness) consiste à porter intentionnellement attention aux expériences internes (sensations, émotions, pensées, états d'esprit) ou externes du moment présent, sans porter de jugement de valeur.

De nombreuses études scientifiques valident les effets positifs de la pleine conscience sur la santé mentale et physique.

Allier dans un programme...

...alimentation & pleine conscience



- ★ ré-approvoiser les sensations corporelles
- ★ réapprendre à manger en fonction de ses propres signaux
- ★ inviter les sens, savourer et retrouver un plaisir réel à manger
- ★ renouer avec la satisfaction d'avoir mangé
- ★ apaiser les tensions, le stress
- ★ laisser être
- ★ se défaire des dictats alimentaires et de l'apparence
- ★ redécouvrir son image

« Il existe un dicton zen selon lequel on ne peut assouvir la faim avec l'image d'un gâteau de riz. La seule façon de satisfaire la faim du corps, c'est de manger le gâteau de riz. Et la seule façon de satisfaire la faim du cœur et de l'esprit, c'est de manger le gâteau de riz en pleine conscience. »

Jan Chozen Bays



Dates & horaires

- ★ 8 séances hebdomadaires
 - ★ les mercredis soirs de 19h30 à 21h45
 - ★ prévoir une pratique quotidienne à domicile de 30 à 45 min.
 - ★ dates des séances: 12,19,26 septembre & 3,10,17,31 octobre & 7 novembre, pas de séance le 24 octobre (vacances scolaires)
- www.ressource-mindfulness.ch
med-eat@ressource-mindfulness.ch



Lieu

À la **Jonction**:

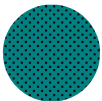
Espace Plantaporêts
rue des Plantaporêts 3
1205 Genève.

Lignes TPG : 2, 4, 11, 14 et 19.
Arrêt "Jonction" ou "Palladium"



Prix

- ★ 590 CHF incluant les séances, les documents écrits et les audios
- possibilité de réduction sur prescription médicale / prix étudiants/AI: 500 CHF



Renseignements et inscriptions

- ★ **Céline Carasso et Céline Vaudaux**, Diététiciennes diplômées ES ASDD, Micronutrition IEDM, certifiées en interventions basées sur la pleine conscience, HEdS / Université de Genève
- ★ Ouvert à toutes et tous, avec ou sans pratique antérieure de méditation.
- ★ Inscription via le formulaire en ligne med'EAT sur le site www.ressource-mindfulness.ch/programmes. Après cette première étape (qui ne vous engage pas), nous vous proposerons un entretien téléphonique afin de discuter de vos attentes, vous présenter le fonctionnement du programme et valider votre inscription.
- ★ Informations: med-eat@ressource-mindfulness.ch

Suivez-nous sur Facebook!