



## ATELIER

# Alimentation en Pleine Conscience

Samedi 11 mai 2019

« L'attention nous éduque à la présence. Mais la présence va au-delà du simple fait d'être attentif. Elle est une attention qui engage tout notre être : nos sens mais aussi notre cœur et notre esprit. On est attentif quand on regarde bien, quand on écoute bien, quand on goûte bien. » Frédéric Lenoir

### Public

Cet atelier est destiné à toute personne pratiquant ou non la méditation et qui souhaite (ré-)accorder son attention à son alimentation le temps d'une journée.

### Intention de l'atelier

Développé par le Dr Jan Chozen Bays et PhD Jean Kristeller à la fin des années 90, le « Mindful Eating » est un outil puissant qui engendre la réappropriation des signaux physiologiques que sont la faim physique, la plénitude gastrique, la satiété et la satisfaction du goût. C'est un contrepied à nos fonctionnements automatiques, aux pensées qui accompagnent l'acte alimentaire et aux dictats externes.

Cette reconnexion nous invite à d'avantage d'adéquation entre nos habitudes alimentaires et nos besoins, qu'ils soient d'ordre physique ou émotionnel. Elle nous permet aussi de cultiver la gratitude envers nos aliments.

### Contenu de l'atelier

- Pratiques guidées de méditation assise ou allongée
- Dégustations en Pleine Conscience
- Partages et mise en commun des expériences

A relever que cet atelier est indépendant de tout engagement spirituel et est fortement ancré dans une approche rationnelle, contemporaine et laïque.

### Conditions pratiques

Horaires	De 9h00 à 16h30. Accueil dès 8h30.
Pause repas	Pris ensemble sur place. Chacun apporte son repas, le dessert sera fourni.
Coût	Frais d'inscription de CHF 80.- à régler avant l'atelier + Participation Libre et Consciente le jour de l'atelier (voir au verso).

Lieu	Espace Plantaporrêts, rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève
Inscription	<a href="http://www.ressource-mindfulness.ch/mb-eat">www.ressource-mindfulness.ch/mb-eat</a> ou par courriel à <a href="mailto:frederic@ressource-mindfulness.ch">frederic@ressource-mindfulness.ch</a>

### Qu'est-ce que la Participation Libre et Consciente ?

Les frais d'inscription de CHF 80.- couvrent uniquement la location de la salle et les frais administratifs et logistiques. A ces frais, il importe de rajouter la Participation Libre et Consciente, remise par chaque participant-e en fin d'atelier.

La Participation Libre et Consciente est une autre façon d'envisager la rémunération d'une activité telle qu'un atelier ou une intervention. Il s'agit d'un mode de valorisation participatif, transparent et solidaire, développé notamment par l'Université du Nous. Elle fait l'objet de plus amples explications avant et pendant l'atelier. Dans tous les cas, cette contribution consciente doit être proportionnée à la capacité de chacun-e.

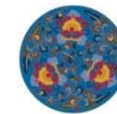
### Intervenantes



#### Céline Carasso et Céline Vaudaux, diététiciennes diplômées et intervenantes certifiées MBI

Diététiciennes diplômées ES ASDD et formées en micronutrition à l'Institut Européen. Pratiquent personnellement la méditation depuis 7 ans. Ont participé à un cursus MBSR avant de poursuivre avec un CAS en interventions basées sur la pleine conscience (HEdS - UNIGE). Indépendantes depuis 2013 dans un centre médical genevois, elles ont auparavant travaillé en milieu hospitalier.

Personnellement et scientifiquement convaincues de l'impact positif de la méditation sur l'alimentation et les comportements qui y sont liés, elles ont créé en 2016 le programme Med'EAT. Construit sur 8 semaines, ce programme allie Pleine Conscience et alimentation pour retrouver sérénité et plaisir en mangeant. Il est destiné à toute personne désireuse de questionner son lien à l'alimentation mais aussi à celles et ceux qui sont en lutte avec leur poids, leur image et leurs choix alimentaires.



#### Ressource Mindfulness

rue des Plantaporrêts 3, 1205 Genève  
[www.ressource-mindfulness.ch](http://www.ressource-mindfulness.ch)

Fondé en 2009, Ressource Mindfulness propose des activités et des programmes s'appuyant sur l'acquisition de compétences dans le domaine de la méditation de Pleine Conscience.