

« Retrouvez goût et plaisir de manger par la pleine Conscience ! »

Session Découverte « Mindful Eating »

« Cette Semaine doit donner envie à chacun de faire des découvertes culinaires, de s'arrêter pour déguster, de s'interroger sur notre rapport à l'alimentation et nous rendre curieux quant à l'origine de notre nourriture. Elle doit nous rendre attentifs au fait que manger est un temps pour nous ressourcer et nous faire plaisir. »

Le Charte de la Semaine du Goût Suisse, 14-24 septembre 2017

Vous allez découvrir...

- Un repas préparé par **Pierre Puget, chef de cuisine des Terrasses du Léman**. Sain et délicieux, il éveillera vos papilles gustatives et votre curiosité !
- Au sein de l'**Hôtel Best Western Chavannes de Bogis** entre Genève et Lausanne, avec vue sur le lac.
- Une approche nouvelle et libératrice!
- A retrouver le plaisir et le goût de manger
- Le Manger en Pleine Conscience (MPC).
- Si vous mangez de façon instinctive
- Vos déclencheurs inconscients, émotionnels ou restrictifs
- 6 stratégies simples et percutantes pour savoir quand, quoi, et combien manger sans règles.
- Un processus complet pour un changement de comportement « hygiène de vie » durable.
- Une offre « Bien-Etre » Exclusive !

Quel est le dernier aliment que vous avez réellement goûté ?



Description

En allant bien au-delà du conseil évident "mangez moins, bougez plus", le programme « [Am I Hungry Mindful Eating](#) » utilise stratégies de comportement conscient et cognitif pour aider les participants à découvrir leurs propres motivateurs internes. De ce fait, ils augmentent leur efficacité propre et développent des comportements et des modes de pensées efficaces, en dehors de routines rigides et non-durables. Contrairement à d'autres programmes classiques, l'approche "non-régime" libère les participants des stratégies restrictives et contraignantes conventionnelles en leur fournissant des méthodes pour redécouvrir leur "expert" interne. Notre stratégie basée sur la pleine conscience guide nos participants à manger avec *attention* et *intention*...et à vivre de la même manière.

Pendant cette session découverte distrayante et interactive, nous découvrirons le « Manger en Pleine Conscience », une pratique ancienne avec des implications et des applications pertinentes dans notre monde moderne. Ensemble, nous allons découvrir les six points de décision cruciaux dans le cycle du «Manger en Pleine Conscience», un modèle puissant et universel pour résoudre les défis complexes qui tendent à corrompre notre comportement alimentaire et notre hygiène de vie.

Nous allons mettre en place des stratégies à appliquer immédiatement dans le contexte de la vie de tous les jours afin de vivre et manger en pleine conscience et sans appréhension. Lors de la session, nous mettrons concrètement en pratique ce que nous avons étudié afin de faire place à une vie épanouie !

Inscription ou Information

Email à ekocher@whealthness.ch, et versement de **CHF 80.-** :

Ellen Kocher, *Whealthness*

Compte n° : 14-833513-0, Postfinance

IBAN : CH72 0900 0000 1483 3513 0

