

*Quel est le
dernier aliment
que vous avez
réellement
goûté ?*



Retrouvez goût et plaisir de manger par la pleine Conscience !

Pierre Puget chef de cuisine « Les terrasses du Léman » au Best Western hôtel
Chavannes de Bogis et Ellen Kocher, Coach en Santé,

vous proposent pendant la **Semaine du Goût**

Une 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, 14-24 septembre 2017

Le jeudi 21 septembre « Lunch 'n Learn »

12h00 - 14h00

Déjeuner de Saison + Conférence Conviviale + Q&R Français-Anglais

CHF 80.-

[BEST WESTERN Hôtel Chavannes-de-Bogis***](#)

Les Champs-Blancs, 1279 Chavannes-de-Bogis

INSCRIPTION et INFORMATION: ekocher@whealthness.ch <http://www.whealthness.ch>

