



Retrouvez goût et plaisir de manger par la Pleine Conscience !

« 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 suisse du Goût, 14-24 septembre 2017

A l'occasion de la Semaine suisse du Goût, TAKINOA et Whealthness vous proposent une

Session Découverte « Mindful Eating »

Le jeudi 14 septembre de 18h00-19h30, TAKINOA NYON,
Place Bel Air 5

ou

Le mardi 19 septembre de 18h00-19h30, TAKINOA rue du
Nant, Genève

Q & R Français-Anglais

CHF 25.-

TAKINOA GENEVE, Rue du Nant 12

Inscription et information: ekocher@whealthness.ch ou www.whealthness.ch

TAKINOA 
FOOD FOR JOY

 **healthness**
Empowerment through self-care

Quel est le dernier
aliment
que vous avez
réellement goûté ?

LA FRAÎCHEUR,
C'EST TELLEMENT
MEILLEUR
PRÉFÈRE
LES PETITS
PRODUCTEURS



Vous allez découvrir

- Une approche nouvelle et libératrice!
- Le plaisir et le goût de manger retrouvés.
- Le Manger en Pleine Conscience (MPC).
- 6 stratégies simples et percutantes pour savoir quand, quoi, et combien manger sans règles restrictives.
- Si vous mangez de façon instinctive.
- Vos déclencheurs inconscients, émotionnels ou restrictifs.
- Un processus complet pour un changement de comportement « hygiène de vie » durable.

Description

En allant bien au-delà du conseil évident "mangez moins, bougez plus", le programme "[Am I Hungry? Mindful Eating](#)" utilise des 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

Email à ekocher@whealthness.ch, et versement de **CHF 25.-** :

Ellen Kocher, *Whealthness*,

Compte n° : 14-833513-0, Postfinance

IBAN : CH72 0900 0000 1483 3513 0

TAKINOA 
FOOD FOR JOY

 **healthness**
Empowerment through self-care