

# Coaching alimentaire avec la pleine conscience - séance d'informations en visioconférence

 2 h  Gratuit

## Public

Tout public ou tout professionnel qui a un métier en lien avec l'alimentation (diététicien, nutritionniste, coach sportif...), coach de vie privée, professionnels de la santé et du bien-être...

## Prérequis

Aucun

## Objectifs

Apprendre aux clients, patients, participants à développer une observation douce et curieuse de tout ce qui se réfère à son expérience de manger, dans le moment présent, sans jugement, ni critique ou commentaire, soutenue par la bienveillance.

C'est cette nouvelle attitude qui accompagnera les changements durables de son comportement avec un objectif de bien-être qui est au centre de l'expérience.

La séance d'information se fait en visioconférence est. Il est nécessaire de vous y inscrire, un lien vous sera transmis quelques jours avant afin de pouvoir vous connecter.

Apprendre aux clients, patients, participants à développer une observation douce et curieuse de tout ce qui se réfère à son expérience de manger, dans le moment présent, sans jugement, ni critique ou commentaire, soutenue par la bienveillance.

C'est cette nouvelle attitude qui accompagnera les changements durables de son comportement avec un objectif de bien-être qui est au centre de l'expérience.

Programme :

Dans un premier temps nous pratiquons des méditations de Pleine Conscience en lien avec l'alimentation ou la bienveillance corporelle et nous faisons des exercices spécifiques en lien avec les sensations corporelles, les idées et comportements automatiques et les émotions inconfortables.

Dans un deuxième temps, nous abordons les aspects pédagogiques afin que chacun puisse intégrer et adapter ces outils d'exploration dans sa pratique professionnelle selon ses spécificités.

Qu'entend-on par manger consciemment ?

"Manger consciemment c'est faire confiance à son corps, à ses mécanismes de régulation. Intuitivement, nous savons ce qui est bon pour nous, si nous savons nous mettre à l'écoute."

S'alimenter sollicite le corps, le coeur et l'esprit. Et cela à chacune des étapes de l'acte de manger et de boire : le choix des aliments, leur préparation, leur consommation. Tous les sens sont mis à contribution. Manger consciemment fait place à la curiosité et à une attitude ludique dans l'observation de nos réactions aux aliments et aux signaux de satiété.

Être plus attentif à soi dans le moment présent permet aussi de mieux comprendre notre rapport à la nourriture. Comprendre permet peut-être de pouvoir amorcer certains changements pour mieux vivre avec soi. Le manger est une activité vitale et centrale de l'existence. C'est donc une manière de mieux se connaître et d'améliorer son estime de soi.

Méthodologie :

- Base théorique et approche expérientielle.
- Techniques expérimentées : méditations de pleine conscience, exercices pratiques liés au manger.
- Exercices de groupes

- Exercices individuels
- Échanges entre participants pour illustrer les techniques
- Mises en pratique et en situation

## Informations pratiques

- > **Droit d'inscription**  
Pas de droit de participation mais inscription obligatoire.