

L'alimentation consciente

Comment prévenir surpoids et diabète avec la méditation ?

Samedi 7 avril

A l'heure où l'inefficacité à long terme des régimes restrictifs est mise en évidence, les études scientifiques privilégient l'alimentation dite « consciente ».

Elle associe le fait de s'alimenter en étant attentif et respectueux envers les informations véhiculées par nos sens (faim, satiété, plaisir), de manger en "pleine conscience", et aussi d'être informé au mieux des bonnes pratiques.

Le but est de conserver ainsi le côté agréable et convivial d'un bon repas, tout en se préservant des conséquences délétères du surpoids et du diabète, actuellement en très forte progression.

Conformément aux conclusions de récentes études de grande ampleur, nous préciserons les modalités pratiques de l'alimentation consciente, agissant sur les causes d'une alimentation réactionnelle et émotionnelle.

Intervenants :

Christian Hoenner, psychologue, formateur Pleine Conscience.

Estelle Boriès, diététicienne–nutritionniste

Adresse : Maison de quartier La Touche, 6 rue Cardinal Paul Gouyon, Rennes.

Horaires : de 10h à 13h.

Participation : 20 €

Pour toutes demandes de précisions, contactez nous : contact@psycomind.fr

Bulletin d'inscription ci-dessous

Bulletin d'inscription

(à adresser à contact@psycomind.fr)

Nom :

Prénom :

Adresse mail :

Je m'inscris à la présentation « Manger en pleine conscience » du 7 avril 2018.

Aucun acompte n'est exigé, le règlement se fera le jour même.

Je m'engage par conséquent, en cas d'impossibilité, à le signaler au plus tôt.

N° SIRET : 316 616 895 00066

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro sous le n° 25 50 01067 50 auprès du préfet de région de Basse Normandie

Code APE : 25 50 01067 50