

INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Maison Multi Associative

 **Début le** jeudi 27 mai 2021

 **DURÉE** : 01:15

Prix : **45.00 €**

PROFILS : Diététicienne Nutritionniste

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Prévoyez une tenue confortable et facile d'utilisation (gilet plutôt que pull) pour l'ensemble des séances

Merci de prévenir l'intervenante de toute allergie alimentaire connue, ainsi que de vos dégoûts.

CODE ACTIVITÉ : 5MO398

DESCRIPTION

Ce cycle d'ateliers a pour objectif final de vous aider à vous reconnecter à votre corps et à vos sensations alimentaires. Pour cela, vous aurez besoin de plusieurs séances, mais aussi d'une pratique régulière à la maison pour permettre aux nouveaux réflexes de se mettre en place. Tout au long de ces ateliers, vous allez apprendre, ou plutôt réapprendre à écouter votre corps, ce qu'il a à vous dire, ses besoins, ses détresses, ... et tout cela bien évidemment en lien avec le contexte alimentaire.

Le premier atelier sera un atelier d'initiation, vous verrez la définition de la pleine conscience, et vous pratiquerez d'ores et déjà un ou deux petits exercices de pleine conscience, que vous pourrez reproduire au quotidien. Vous irez aussi interroger vos sensations et vos 9 faims !

Le deuxième atelier sera principalement basé sur l'impact des émotions sur la prise alimentaire et vice versa, grâce à deux exercices expérientiels.

Le troisième atelier tournera autour du thème des "pulsions" alimentaires, que vous pouvez traduire ici comme des envies irrépressibles. Vous commencerez par visiter des sensations corporelles bien spécifiques, avant de vous prêter à un petit jeu expérientiel autour de vos "aliments doudou".

Enfin, le dernier atelier sera un atelier totalement axé sur la mise en pratique. Au programme : dégustation d'un repas en pleine conscience ! Ce repas, confectionné grâce aux apports de l'ensemble des participants, sera prévu lors de l'atelier 3 pour éviter les doublons.

En espérant vous retrouver à ce cycle d'atelier, qui je l'espère vous permettra d'appréhender d'un œil nouveau les repas !



OBJECTIFS

Ces ateliers vous permettront de :

- Découvrir la pleine conscience
- Être capable de s'observer soi-même, sans jugement
- Découvrir, ou redécouvrir ses sensations corporelles en lien avec émotions et alimentation
- Apprendre à se nourrir en se respectant soi-même
- Réapprendre à manger de façon instinctive

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	27-05-2021	19:00	01:15	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	03-06-2021	19:00	01:15	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	10-06-2021	19:00	01:15	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	17-06-2021	19:00	01:15	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM