

Manger en pleine conscience - Atelier au fil du pain

Samedi 26 octobre, 8h30 -14h00

Venez vous exercer à la pleine conscience alimentaire grâce à la confection d'un aliment de base de notre culture, présent dans nos assiettes depuis des millénaires : le pain au levain.

Manger en conscience pourrait être une mode et sembler futile : il n'en est rien ! Développer un esprit présent lorsque l'on mange fonde le développement d'habitudes de vie saines, et d'une bonne relation à soi, physique et psychique.

Intentions de la journée

- S'initier à la pleine conscience, expérimenter le guidage d'une pratique simple de mindful eating autour de méditations, dégustations, partages
- Expérimenter la pleine conscience dans l'attitude de celle ou celui qui ne sait pas et qui se met en jeu
- Mettre la main à la pâte lors des différentes étapes de fabrication du pain au levain
- Relever et partager les notions, concepts autour de la place des féculents, du pain dans une alimentation équilibrée
- Tisser le lien entre le cadre théorique et votre expérience personnelle
- Bénéficier d'un cadre bienveillant, de deux spécialistes et d'un petit groupe de participant-e-s

INFOS PRATIQUES

Animatrices: Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO nutrition et diététique, www.hsg-diet.ch / Nicole Schick, créatrice de pains au levain, www.so-schick.ch.

Lieu: Poliez-le-Grand, ch. en Pussinel 6 (parcage le long du chemin)

Prix: 170 frs (atelier, casse-croûte de midi et 3 pains au levain)

Inscription : 021 881 19 20, helene.schoeb@hin.ch

Nous serons de courts instants à l'extérieur, prévoyez des vêtements confortables et adaptés. Prenez un sac en tissu pour emporter vos pains.

