



Manger
en
pleine conscience

Atelier
au fil du pain

Samedi
1er mars / 17 mai 2025
Poliez-le-Grand

Concept

Développer un esprit présent lorsque l'on mange fonde le développement d'habitudes de vies saines, d'une bonne relation à soi, physique et psychique.

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.

Sa fabrication, sa cuisson au four à bois puis sa dégustation serviront de fil rouge, afin de nous accompagner à vivre pleinement le moment présent.

Intentions de la journée

- S'initier à l'alimentation en pleine conscience autour de pratiques méditatives simples et guidées, d'apports théoriques, de dégustations et de partages
- Être à l'écoute de ses sensations corporelles et émotionnelles, savourer et prendre du plaisir à manger
- Expérimenter personnellement 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 la fabrication du pain au levain, en mettant ses sens en éveil
- Relever et partager les notions autour de la place des féculents, et du pain en particulier, dans une alimentation équilibrée
- Tisser le lien entre le cadre théorique et votre expérience personnelle
- Bénéficier d'un cadre bienveillant, guidé-e par deux spécialistes au sein d'un petit groupe



ANIMATRICES

Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO
nutrition et diététique, reconnue RME et ASCA;
079 927 78 48; helene.schoeb@hin.ch; www.hsg-diet.ch

Nicole Schick, créatrice de pain au levain;
076 330 91 04; contact@so-schick.ch; www.so-schick.ch

PUBLIC-CIBLE

Cet atelier est destiné à toute personne curieuse,
souhaitant des clés pour développer une relation sereine et
consciente avec son alimentation, centrée sur le moment
présent et les sensations.

PRIX

170 francs (atelier, casse-croûte de midi et 3 pains au
levain). Une facture est remise au terme de l'atelier qui,
selon vos conditions d'assurance, peut vous permettre de
vous faire rembourser par votre complémentaire.

Informations pratiques

Date

Au premier semestre 2025, vous avez le choix entre deux dates pour l'atelier : le samedi 1er mars ou le samedi 17 mai, de 8h30 à 14h00.

Lieu

Fournil So'schick, chemin en Pussinel 6,
Poliez-le-Grand. Parcage le long du chemin.

Nombre de participant-e-s

5 maximum

Inscription

Les inscriptions se font par courriel ou téléphone auprès de l'une des animatrices. Il est également possible de s'inscrire en ligne sur le site www.hsg-diet.ch.

Le paiement d'un acompte de 50 francs est requis et valide l'inscription.

Le solde est à verser le jour de l'atelier.

En cas de désistement jusqu'à sept jours avant l'atelier, les 50 francs sont remboursés.

.....

*Nous serons de courts instants à l'extérieur.
Prévoyez des vêtements confortables et adaptés.*

*Prenez avec vous un tablier et un sac en tissu
pour emporter vos pains.*