

Manger et vivre en pleine conscience

Libérez-vous du poids... des émotions pas digérées !

Journées découvertes et stage en 2019

La pleine conscience ou Mindfulness : Cultiver la pleine conscience, c'est cultiver un rapport amical à l'égard de soi-même et des autres, c'est cultiver une curiosité, une ouverture, un contact et une tolérance envers toutes les situations auxquelles la vie nous confronte. Parfois notre éducation, notre héritage culturel et/ou religieux, nos habitudes alimentaires en particulier nous poussent à confronter les situations difficiles de manière agressive ou fuyante, honteuse ou culpabilisante. La pleine conscience nous aide à mieux percevoir notre potentiel au-delà de nos schémas de réactions habituels. « C'est s'arrêter et porter délibérément son attention dans l'instant présent, sans jugement, aux choses telles qu'elles sont », Jon Kabat Zinn. Les bénéfices sont validés scientifiquement dans de nombreux domaines, pratique reconnue par la médecine.

Contenu : un voyage pour sortir de l'immense business du manger sain et se reconnecter à la sagesse innée de votre corps. Un voyage avec les sens instant après instant pour nourrir votre être et le libérer des chaînes qui l'emprisonne. Un voyage pour ressentir cette joie profonde, cette abondance d'harmonie (GRATITUDE) jusqu'au plus profond de vos cellules : un processus pour vous libérer du poids énorme qui pèse sur vos épaules tant au niveau physique que spirituel .

Les journées sont composées :

- ✓ De moments de pratique guidée de méditation de pleine conscience assise, allongée ou debout
- ✓ D'exercices simples de mouvements en pleine conscience
- ✓ D'exercices simples de dégustation en lien avec les émotions
- ✓ d'apports pédagogiques liés à la pleine conscience et l'alimentation
- ✓ de moments de partage en groupe autour des repas
- ✓ d'exercices individuels quotidiens pour faire le lien avec votre vie de tous les jours

JOURNEES « DECOUVERTE » de 10h-17h : une présentation et une expérimentation de différentes pratiques du programme complet et de ce que vous pouvez en attendre avec un entraînement de 8 semaines. Au choix :

- Jeudi 23 mai
- Mardi 2 juillet
- Mercredi 7 août

DATES du STAGE

- En deux week-end : les 1 et 2 juin et les 27 et 28 juillet
- Samedi : 10h-17h et dimanche 10h-16h

TARIFS (par participant)

Journée découverte : 80€

Stage : 26h de formation menant à l'autonomie dans la pratique

Particulier : 480€ TTC

18.46€/h

Entreprise : 680€ TTC

26,15€/h

Autres (me contacter) : 360€ TTC

13.85€/heure

ANIMATION

Séverine DROPSY

Diplômée de l'école hôtelière de Talence et formée à la diététique
D.U en Education pour la Santé et Santé Communautaire de la Faculté de Médecine de Tours,
Formation de formateur en éducation pour la santé, en repérage de la crise suicidaire,
Formée aux outils de la pleine conscience pour faire face à la tourmente (Université de Médecine du Massachusetts)
Formée au débriefing de stress post traumatique.

Pour tous renseignements : 06.80.94.83.02 ou gv2seve@gmail.com

Site : <https://salutogenese36.com/>



Informations légales :

DEVELOCOOP-QV DE SEVE

Adresse : 2 route de Blois-28200 Châteaudun

Siret : 80902891300030

Code APE : 7490B

Assujetti à la TVA : FR87809028913

N° organisme de formation : 24280168628

RESERVATION OBLIGATOIRE

BULLETIN D'INSCRIPTION

A renvoyer à Séverine DROPSY , le Tertre de Mondon, 36500 MEOBECQ :

- Je m'incris à la journée découverte du :
- Je m'incris au stage :
- Je souhaite être informé des dates et lieux des autres cycles mis en place prochainement .

Prénom :

Nom :

Adresse :

Téléphone :

Adresse e-mail :

Arrhes :

- 100€ par chèque pour cycle ou stage
- 20€ par chèque pour une journée

Signature :