

# MANGER EN PLEINE CONSCIENCE...

RETROUVER  
LA SAGESSE  
DU CORPS  
& CULTIVER  
LE PLAISIR  
DE MANGER.



Début des prochains cycles de cours :

consultez le site internet [www.astrid-nutrition.ch](http://www.astrid-nutrition.ch)

ou contactez-moi.

## Informations et Inscriptions :

Astrid Matute-Huttenlocher

5 chemin Malombré

1206 Genève

079 956 12 00

[info@astrid-nutrition.ch](mailto:info@astrid-nutrition.ch)

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE...

### REtrouver la sagesse du corps & cultiver le Plaisir de manger.

Ce programme de Pleine Conscience (Mindfulness) propose un travail sur le comportement alimentaire et la relation que chacun entretient avec la nourriture. Notre mode de vie et le stress du quotidien ont un impact sur notre façon de

manger: nous mangeons souvent vite, trop et n'importe quand, voire n'importe comment.

Manger en pleine conscience, c'est être à l'écoute de sa faim, ses sens pour se réconcilier avec la nourriture et son corps.

### A QUI CELA S'ADRESSE-T-IL?

Ce programme accompagne celles et ceux qui désirent retrouver une relation paisible et régulée avec la nourriture et leur corps. Aucune connaissance diététique ou pratique de méditation n'est requise. Il n'est pas question, ici, d'un nouveau régime.

Un entretien préalable est cependant nécessaire pour évaluer si la participation à ce programme est adéquate.

### ORGANISATION ET CONTENU

8 séances de 2 heures hebdomadaires en groupe de 6 à 9 personnes.

Chaque séance fait émerger de nouvelles compétences permettant à chacun de renouer avec ses sensations et la sagesse du corps trop longtemps ignorée.

Le programme est constitué de:

- Méditations guidées.
- Exercices de pleine conscience avec les aliments.
- Exercices corporels doux.
- Echanges en groupe à partir des expériences de chacun.
- Informations utiles.

*Afin de profiter pleinement de ce programme, une pratique quotidienne d'environ 20 à 30 minutes est vivement conseillée.*

Animation  
Astrid MATUTE-HUTTENLOCHER,  
Diététicienne ASDD  
Instructrice de Pleine Conscience  
Titulaire du CAS HES-SO « Approches Basées sur la Pleine Conscience »  
Diplômée niveau 1 ME-CL (Mindful Eating, Conscious Living) [www.me-cl.com](http://www.me-cl.com).