



# Pleine conscience - manger en conscience IP

## Description

Manger est un acte banal mais mangeons-nous de la bonne manière?

Redécouvrez l'art de manger grâce à la pleine conscience (Mindfulness). Savoir-faire et savoir être dont la méditation est le premier mode de découverte, la pleine conscience s'est répandue et développée depuis plusieurs siècles par le biais des enseignements bouddhiques, ayurvédiques, de la méditation et plus récemment par les philosophies humanistes et la psychologie positive.

Profil enseignant : Fanny Ciampi est travailleuse sociale, instructrice de méditation MBSR, formatrice d'adultes, membre de l'Association suisse Mindfulness. Elle a découvert la méditation en 2015 et pratique depuis lors quotidiennement. Elle obtient un CAS (Certificat d'études avancées) Mindfulness à l'Université de Genève et Haute école de santé. Egalement formée en MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) avec son fondateur, M. Segal. Puis devient instructrice de méditation MBSR, suivant le programme de son fondateur Jon Kabat-Zinn. Intervenante Mindfulness, spécialisée dans la prévention, gestion du stress et burn-out.

## Contenu

- Initiation à une pratique de la pleine conscience en mangeant.

## Prérequis

Avoir déjà une pratique de la pleine conscience.

## Groupe cible

Adultes

## Objectifs

- Être capable de manger en conscience

## Date

sur demande / D\_81299

## Durée

Total période(s)

## Ecolage

CHF 0.00

## Lieu du cours

Ecole-club Migros Yverdon (en cours de planification)