



Corps ~ Esprit



Plus d'informations sur mon site internet :

www.pleineconscience-rouen.com



Corps ~ Esprit

**« Toujours en conscience
avec ce que nous pratiquons.
Voilà ce qui peut nous apporter de
la joie,
de la légèreté, de la
compréhension,
et le bonheur de vivre intensément
la Vie. »**

Thich Nhat Hanh
Manger en pleine conscience



Corps ~ Esprit

« MANGER EN PLEINE CONSCIENCE »

**Basé sur le programme ME-CL
de Jan Chozen Bays et Char Wilkins**


Valérie Dartinet Chalmey

Psychologue

Instructrice MBSR, MBCT, Validée par l'ADM

Tel : 06 09 03 00 74

Centre espace d'équilibre
14 rue du pré de la bataille
76 000 Rouen

 pleineconscience.rouen@gmail.com

 www.pleineconscience-rouen.com

 [pleine conscience Rouen](https://www.facebook.com/pleineconscienceRouen)

N° Siret : 798 086 948 000 14



Votre rapport à l'alimentation n'est pas apaisé
Vous comblez une faim du cœur en mangeant
Vous répondez à vos émotions en mangeant
Vous mangez vite, ou vous mangez beaucoup
Votre alimentation affecte votre humeur

Vous vous sentez prisonnier de vos habitudes alimentaires

Vous avez conscience que changer votre façon de manger est nécessaire

Vous êtes curieux de l'application de la pleine conscience sur l'alimentation



Vous pressentez, ou bien vous avez lu que développer la conscience du goût, de l'odorat, de la vue, du son, des sensations corporelles peut être une ressource pour vous.

C'est ce que nous appelons
L'alimentation consciente.

La pleine conscience c'est Développer la conscience de ce qui se passe à l'intérieur et à l'extérieur de vous. Développer la conscience de votre corps, de votre cœur et de votre esprit.

(J. Chozen Bays, C. Wilkins)



Programme en 8 semaines :

Séances hebdomadaires de 2H30
Une journée complète de pratique

Au centre espace d'équilibre
14 rue du pré de la bataille
76 000 Rouen

Réunions d'orientation / information :

Jeudis à 19H, au choix :
Jeudi 26 mars et jeudi 2 avril 2020

Programme :

Les jeudis soir de 19H à 21H30
Du 30 avril au 25 juin
(Pas de séance le jeudi de l'ascension)
Séance 7 exceptionnellement le mercredi 17 juin

Journée complète de pratiques en silence :
Samedi 13 ou dimanche 14 juin à déterminer

Tarif : 380€
Tarif réduit : 190€