

Conscience de mes sens et du plaisir de manger

Objectif des ateliers cuisine :

Recouvrer ses sensations alimentaires en cuisinant et mangeant en pleine conscience.

La pleine conscience permet d'utiliser nos 5 sens. Il s'agit de porter une attention entière, sans jugement à l'expérience du moment présent. Appliquer à l'alimentation, c'est manger en étant présent aux diverses sensations créées par l'expérience de manger : goûts, textures, stress, anxiété, plaisir, faim, satiété, etc.

Moment de partage et de convivialité pour se faire plaisir avec notre alimentation et profiter de l'instant présent.

Cette action, animée par une diététicienne et une sophrologue se décline en 3 ateliers.

- Mardi 19 mars de 10h à 15h
- Mardi 26 mars de 10h à 15h
- Mardi 9 avril de 10h à 15h

Déroulement :

Présentation des recettes et mise en route des préparations

Dialogue participants-professionnelles (diététicienne et sophrologue) sur les sensations internes (faim, rassasiement, satiété) impact du stress et des émotions sur le comportement alimentaire.

Mise en pratique par la sophrologue d'une détente physique et écoute des sensations internes avant repas.

Repas en toute convivialité, en mettant l'accent sur l'importance du rythme alimentaire pour apprécier davantage les saveurs et réguler la quantité consommée.

Avec la sophrologue, séance détente, accueil des sensations internes après le repas, voyage au travers de l'histoire des aliments cuisinés ce jour.

Lieu : Espace Part'Âges 2, rue Cosme Clause 51000 Châlons-en-Champagne.

Inscription par mail : espacepartages@chalonsenchampagne.fr

ou par tel : 06-64-27-86-08