

# Plaisir des Sens et Cohérence dans l'assiette

## Émotions & Aliments en harmonie

### Programme

- ♦ Harmoniser sa relation à l'alimentation
- ♦ Connaissance de soi, de ses comportements et ses états émotionnels
- ♦ Des outils de coping comme la respiration en Cohérence Cardiaque ou la Pleine Conscience

#### Présentation

Notre rapport à l'alimentation raconte notre relation à nous même  
Soit nous portons notre alimentation, soit c'est elle qui nous porte  
Quelle différence entre nos sensations corporelles et physiologiques (la faim) et  
le plaisir d'une alimentation saine (se nourrir)

Les outils et approches proposées vont dans le sens de renforcer  
nos ressources pour faire face à des situations de stress générant des comportements  
alimentaires automatiques et répétitifs

L'approche du stage est globale, physique, psychologique et énergétique, elle prend  
en compte l'influence des saisons et des cycles naturels

### Vendredi soir

- 17h / Accueil
- 18h / Réaliser son tableau de vision
- 19h30 - 20h30 / Repas
- 20h30 / Méditation du soir

### Samedi

- 8h / Réveil énergétique
- 8h30 - 9h30 / Petit dej'
- 9h30 - 9h50 / Accueil, tour de table et présentation
- 10h - 11h / Ma relation à la nourriture (Gwen et Rachel)
- 11h / Pause
- 11h15 - 12h30 / La nutrition santé (Rachel)
- 12h30 / Repas en observation des ressentis, rythme, envie, plaisir...
- 13h30 - 15h / Présence à soi, le souffle et la Cohérence cardiaque (Gwen)
- 15h15 / Pause
- 15h30 - 17h / Plaisir et harmonie intérieur, goûter avec les 5 sens (Rachel)
- 17h - 18h / Se nourrir dans l'harmonie saisonnière (Rachel)
- 19h30 - 20h30 / Repas
- 20h30 - 21h30 / Cercle de parole - Séance de relaxation (Rachel)

### Dimanche

- 8h / Réveil énergétique
- 8h30 - 9h30 / Petit déj'
- 9h30 - 11h / Développer ses ressources (Gwen)
- 11h - 11h15 / Pause
- 11h15 - 12h30 / Atelier en alimentation vivante (Rachel et Charline)
- 12h30 / Repas en conscience et dans le silence
  
- 13h30 / Ecoute des ressentis sur l'expérience du repas en conscience
- 14h - 16h / Préparer son retour à la maison (Rachel et Gwen)
- 16h - 16h30 / Pratique méditative d'ancrage, debriefing, collation et clôture

