



Accompagnez vos patients vers une
relation sereine à l'alimentation avec la
Pleine Conscience

Printemps 2022

Du 15 Avril au 31 Mai,
Une séance par semaine le Mardi de 17h30 à 21h
et une séance de suivi le samedi 18 Juin de 9h à 14h.
Vidéoconférences interactives

3 professionnels instructeurs de l'Alimentation en Pleine Conscience :

Saveria Garcia,
diététicienne et praticienne certifiée du GROS
Sandrine Le Mazou,
diététicienne et praticienne certifiée en Alimentation Intuitive
Jean-Jacques Colin,
médecin-nutritionniste et auteur de « Le plaisir de manger moins en
Pleine Conscience » et « Maigrir sereinement avec les TCC »

Réunis pour cette formation d'instructeur Mind-Eat,
Programme d'Alimentation en Pleine Conscience inspiré du MB-EAT,
à destination des professionnels de santé.

Objectifs de la formation:

- Apprendre une approche globale pour développer de nouvelles compétences face à des patients en souffrance et leur permettre d'apporter des réponses innovantes pour réguler leur comportement alimentaire.
- Se former à organiser et animer des sessions de groupes pour apprendre à vos patients à modifier leur comportement alimentaire avec la pleine conscience.
- Valoriser la posture empathique, bienveillante, sans jugement dans sa pratique.
- Maîtriser les outils et les ressources de l'alimentation en pleine conscience.

Mind-Eat



FORMATIONS
ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE POUR
LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

Accompagnez vos patient vers une relation sereine à l'alimentation avec la
Pleine Conscience
Ouvert aux professionnels de santé :

- Médecins,
- Diététiciens Nutritionnistes,
- Psychologues,
- Infirmières,
- Sages femmes,
- Et tous professionnels de santé concerné par les troubles alimentaires ...

Contenu de la formation:

- Présentation, historique du mindfulness, études cliniques, effets thérapeutiques .
- Indications et contre-indications de cette pratique .
- Initiation à la méditation, exercices de base de méditation couchée, assise, en mouvement ;
- Enseignement progressif des exercices pratiques de dégustation en pleine conscience ;
- Étude pratique des différents signaux régulateurs de l'alimentation : faim, satiété, rassasiement, plaisir gustatif .
- Étude de l'aspect cognitif et émotionnel des troubles de l'alimentation.
- Alimentation intuitive , approche bio psycho sensorielle, ACT, approche corporelle, approche de l'autocompassion en pleine conscience.

Tarif de la formation

750 euros,

places limitées à 15 participants

Formation susceptible d'être prise en charge par le FIF PL

Renseignements et inscription contact@mind-eat.fr
ou www.mind-eat.fr

Date de mise à jour : 21/03/2022