

# Mind-Eat



FORMATIONS  
ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE POUR  
LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

## **Objectifs de la formation :**

### **Accompagnez vos patient vers une relation sereine à l'alimentation avec la Pleine Conscience**

- 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.
- Maitriser les outils et les ressources de l'alimentation en pleine conscience.

## **Ouverte 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 la bienveillance en pleine conscience.

### 3 enseignants instructeurs de l'Alimentation en Pleine Conscience

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

- 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 « Le grand cahier des TCC pour manger en paix»

Une séance par semaine le mardi ou le jeudi de 17h30 à 21h  
et une séance de suivi le samedi matin,  
27 heures de formation en vidéoconférences interactives :

#### Calendrier 2023 :

##### Session 1er trimestre 2024

Les jeudis de 17h30 à 21h

Jeudi 1er Février de 17h30 à 21h  
Jeudi 8 Février de 17h30 à 21h  
Jeudi 15 Février de 17h30 à 21h  
Jeudi 22 Février de 17h30 à 21h  
Jeudi 29 Février de 17h30 à 21h  
Jeudi 7 Mars de 17h30 à 21h  
Jeudi 14 Mars de 17h30 à 21h  
Jeudi 21 Mars de 17h30 à 21h

Samedi 20 Avril de 9h à 13h30

##### Session 2ème trimestre 2024

Les mardis de 17h30 à 21h

Mardi 23 avril de 17h30 à 21h  
Mardi 30 avril de 17h30 à 21h  
Mardi 7 Mai de 17h30 à 21h  
Mardi 14 Mai de 17h30 à 21h  
Mardi 21 Mai de 17h30 à 21h  
Mardi 28 Mai de 17h30 à 21h  
Mardi 4 Juin de 17h30 à 21h  
Mardi 11 Juin de 17h30 à 21h

Samedi 6 Juillet de 9h à 13h30

##### Session 4ème trimestre 2024

Les jeudis de 17h30 à 21h

Jeudi 26 Septembre de 17h30 à 21h  
Jeudi 3 Octobre de 17h30 à 21h  
Jeudi 10 Octobre de 17h30 à 21h  
Jeudi 17 Octobre de 17h30 à 21h  
Jeudi 24 Octobre de 17h30 à 21h  
Jeudi 31 Octobre de 17h30 à 21h  
Jeudi 7 Novembre de 17h30 à 21h  
Jeudi 14 Novembre de 17h30 à 21h

Samedi 14 Décembre de 9h à 13h30

Tarif : 750 euros

Places limitées : 15 participants maximum (Format « live » par visioconférence)

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



Formation certifiée ASDD : 18 points

Organisme certifié Qualiopi



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante : L.8313-1 - 1° Actions de formation

Renseignements et inscription au 06 35 50 82 71  
ou <https://leplaisirdemangerenpleineconscience.fr>  
<https://mind-eat.fr>  
ou <https://.facebook.com/Mind.Eat.France/>