

# 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 2025 :

##### Session 1- 2025

Les mardis de 17h30 à 21h

Mardi 18 Mars de 17h30 à 21h  
Mardi 25 Mars de 17h30 à 21h  
Mardi 1<sup>er</sup> Avril de 17h30 à 21h  
Mardi 8 Avril de 17h30 à 21h  
Mardi 15 Avril de 17h30 à 21h  
Mardi 22 Avril de 17h30 à 21h  
Mardi 29 Avril de 17h30 à 21h  
Mardi 6 Mai de 17h30 à 21h

Samedi 24 Mai de 9h à 13h30

##### Session 2-2025

Les mardis de 17h30 à 21h

Mardi 25 Septembre de 17h30 à 21h  
Mardi 2 Octobre de 17h30 à 21h  
Mardi 9 Octobre de 17h30 à 21h  
Mardi 16 Octobre de 17h30 à 21h  
Mardi 23 Octobre de 17h30 à 21h  
Mardi 30 Octobre de 17h30 à 21h  
Mardi 6 Novembre de 17h30 à 21h  
Mardi 13 Novembre de 17h30 à 21h

Samedi 13 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

au titre de l'action de formation suivante :  
L.6313-1-1°Actions de Formation



Renseignements et inscription au 06 35 50 82 71

<https://mind-eat.fr>

ou <https://.facebook.com/Mind.Eat.France/>