



FLYER FORMATION MIND-EAT 2026

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.
- Maîtriser 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 les professionnels de santé concernés 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.

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



- 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 2026 :

Session Janvier 2026

mardi 27 janvier de 17h30 à 21h
mardi 3 février de 17h30 à 21h
mardi 10 février de 17h30 à 21h
mardi 17 février de 17h30 à 21h
mardi 24 février de 17h30 à 21h
mardi 3 mars de 17h30 à 21h
mardi 10 mars de 17h30 à 21h
mardi 17 mars de 17h30 à 21h
samedi 11 avril de 9h à 13h30

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



Session Avril 2026

mardi 14 avril de 17h30 à 21h
mardi 21 avril de 17h30 à 21h
mardi 28 avril de 17h30 à 21h
mardi 5 mai de 17h30 à 21h
mardi 12 mai de 17h30 à 21h
mardi 19 mai de 17h30 à 21h
mardi 26 mai de 17h30 à 21h
mardi 2 juin de 17h30 à 21h
Samedi 20 juin de 9h à 13h30

Session Septembre 2026

jeudi 24 septembre de 17h30 à 21h
jeudi 1er octobre de 17h30 à 21h
jeudi 8 octobre de 17h30 à 21h
jeudi 15 octobre de 17h30 à 21h
jeudi 22 octobre de 17h30 à 21h
jeudi 29 octobre de 17h30 à 21h
jeudi 5 novembre de 17h30 à 21h
jeudi 12 novembre de 17h30 à 21h
Samedi 5 décembre de 9h à 13h30

Tarif : 750 euros en individuel / 1100 euros en formation professionnelle

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 contact@mind-eat.fr
www.mind-eat.fr*