

# Se réconcilier avec son alimentation et avec son corps grâce à la pleine conscience



©ThoughtBrick

La pleine conscience est « un état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger sur l'expérience qui se déploie instant après instant » (Kabat-Zinn, 2003).

Nous fonctionnons généralement de manière assez automatique, sans être réellement conscients de ce que nous vivons au moment présent. Habituellement, nous mangeons de façon automatique, sans vraiment être conscients des raisons qui nous poussent à manger. Il arrive aussi que nous voulions tellement contrôler notre alimentation et notre poids que nous mangions en nous fixant des règles strictes, sans tenir compte de nos besoins, de nos envies et de notre plaisir. Ces manières de fonctionner peuvent perturber notre rapport à l'alimentation et à notre corps.

Si vous souffrez de surpoids, ce programme vise à vous apprendre à observer vos pensées, vos émotions, vos sensations corporelles et vos tendances à l'action pour retrouver une relation plus harmonieuse avec votre alimentation et votre corps.

## Conditions de participation

- avoir un entretien préliminaire avec l'une des instructrices
  - s'engager à participer aux 8 séances
  - payer les 8 séances
- s'engager à consacrer 30 minutes par jour aux exercices à domicile

## Tarif

200 euros

## Dates et lieu

8 séances les jeudis de 18 heures 30 à 20 heures 30 à partir du 15 janvier 2015  
2 rue de Mèves à 1325 Vieuxart  
(à proximité de Louvain-la-Neuve)

## Renseignements

**Claire Philippart**, psychologue-psychothérapeute : 0497/758182  
**Aurélié Dorchain**, psychologue-psychothérapeute : 0473/597676