Mind-Eat

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

Automne 2021

Une séance par semaine le lundi de 17h30 à 21h
Du 18 Octobre au 13 Décembre 2021,
et une séance de suivi le samedi 8 Janvier 2022 le matin .
27 heures de formation en 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.
- Maitriser les outils et les ressources de l'alimentation en pleine conscience.

Mind-Eat

FORMATIONS
ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE POUR
LES PROFESSIONNELS DE SANTÉ

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

- 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.

Tarif de la formation
750 euros,
places limitées à 15 participants (Format « live » par visioconférence)

Renseignements et inscription au 06 35 50 82 71 ou 04 67 04 11 92
ou https://leplaisirdemangerenpleineconscience.fr
https://mind-eat.fr
ou https://.facebook.com/Mind.Eat.France/