



Formation 8 semaines :

**Vie et alimentation en pleine
conscience**

« La source des problèmes n'est pas dans les aliments, elle est dans nos pensées et dans nos émotions. »

Jan Chozen Bays.

Le programme ME-CL nous invite à nous entraîner à devenir plus attentifs, de manière bienveillante, à ce qui se passe en nous au moment des repas : attentifs à nos pensées, nos émotions et nos ressentis corporels, nous permettant ainsi de repérer nos schémas de réactions automatiques.

Il propose à chacun de retrouver un lien serein avec l'alimentation.

un groupe de 4 à 8 participants

1 séance de 2h30 / semaine pendant 8 semaines

1 journée de pratique intensive en silence de 7h00

Une continuité de l'entraînement par des pratiques à domicile quotidiennes à l'aide des enregistrements audio permettant de soutenir la pratique ainsi que des lectures et des exercices entre les séances.

**Prochain cycle : le mercredi de 14h à 16h30 du 5
octobre au 30 novembre**

**journée de pratique intensive le samedi 19 novembre
9h/16h**

**séance d'information les 14 et 21 septembre de 14h à
15h**

les séances se déroulent sur Lalbenque.

Renseignements et
inscription :

www.meditationpleineconscience46.fr