

ÉVÉNEMENT

Lundi 23 septembre 2019 de 18h30 à 21h30

Université Catholique de Lille

Manger en pleine conscience : Redécouvrir la santé et le bonheur avec la nourriture avec le Dr Jan Chozen Bays et Charlotte Wilkins

Dans ce monde rapide, exigeant et souvent isolant, nous pouvons nous retrouver à chercher du réconfort dans la nourriture. La recherche de réconfort dans les aliments peut facilement amener à une relation déséquilibrée avec la nourriture. Les aliments ne sont pas mauvais en soi, pas plus que la personne qui perd pied avec son alimentation. La plupart d'entre nous a essayé beaucoup de choses (régime, sport, volonté, même chirurgie) qui n'ont pas fonctionné très longtemps. La pleine conscience peut-elle vraiment aider?

Rejoignez-nous pour un «avant-goût de pleine conscience» qui vous montrera à quel point la pleine conscience est le meilleur ingrédient que vous pourriez ajouter à la nourriture.

Nous explorerons comment être pleinement conscient et délibérément présent avec attention et curiosité (au lieu de critique ou jugement) - à ce qui se passe moment après moment, tant à l'intérieur de vous-même - dans votre corps et votre esprit - qu'à l'extérieur de vous-même dans votre environnement, peut conduire à une relation saine et heureuse avec la nourriture et l'alimentation.

- Ce que nous avons déjà essayé et qui n'a pas fonctionné
- Qu'est-ce que manger en pleine conscience ? Comment cela pourrait-il être utile ?
- Neuf types de faim: la sagesse du corps
- La nourriture ne remplace pas l'amour : comprendre le cycle de la faim du cœur et l'envie irrésistible.
- Se reconnecter à la nourriture : durabilité et spiritualité
- Bref aperçu de la recherche sur l'alimentation en pleine conscience et le microbiome



Charlotte Wilkins, voyage depuis 8 ans à travers le monde avec sa collègue, le Dr Jan Chozen Bays, formant des professionnels à l'alimentation en pleine conscience afin d'aider à mettre fin à la souffrance qui entoure la nourriture, l'alimentation et l'image corporelle. En tant que psychothérapeute, elle s'est spécialisée dans l'accompagnement des femmes victimes d'abus dans leur enfance et aux prises avec des problèmes de dépression, d'anxiété et de déséquilibre alimentaire.



Jan Bays est une pédiatre et enseignante de la tradition Zen. Elle a fait ses études de médecine à l'Université de San Diego en Californie et a étudié la tradition Zen. Depuis 2001, elle est au service du monastère du Grand Vœu Zen en Oregon. Elle partage ses expériences de plus de trois décennies de pratique et d'enseignement de l'alimentation en pleine conscience dans le livre «Manger en pleine conscience : un guide pour un rapport sain et heureux à la nourriture» traduit en 10 langues.

Conférence en anglais traduite en français, proposée par MBSR Lille (Sophie et Emmanuel Faure)

Prix : à partir de 12€.

Inscriptions en ligne [ici](#)

MBSR
LILLE

ME
CL

Furet
du nord