

# Atelier «Nourritures et Emotions»

## Manger en pleine conscience. Redécouvrir la sagesse innée du corps.

---

Animé par Françoise de Riedmatten  
Diététicienne dipl. ES

Approche cognitive et comportementale et psychocorporelle



### POUR QUI ?

Se nourrir chaque jour est un besoin fondamental de tout être vivant. Pour certaines personnes cette activité quotidienne s'accompagne de honte et de culpabilité, de frustrations et de désespoir, de souffrances et de détresse. Comment retrouver le plaisir de manger en pleine conscience et sans culpabilité ?

Les enseignements de la pleine conscience appliqués à l'alimentation vous encouragent à explorer en profondeur le moment présent, sans jugement et sans attente et à faire la paix avec la nourriture.

### Cet atelier expérientiel vous permettra :

- de reconnaître les 7 sortes de faim et de ressentir les différents messages du corps qui déclenchent la prise alimentaire,
- d'utiliser la pleine conscience pour déterminer quand votre corps a besoin de nourriture, quand il est rassasié et quand il a besoin d'autre chose,
- de ressentir, de laisser vivre et d'accepter les émotions à la place de les anesthésier en mangeant, ou en ne mangeant pas,
- de vous libérer des croyances qui vous empêchent de mener une vie sereine (croyances sur vous, sur votre image, sur la nourriture, sur la vie ...),
- de pratiquer des méditations en pleine conscience pour mieux gérer vos émotions et votre alimentation,
- de travailler sur les situations difficiles où vous utilisez la nourriture pour combler la faim du cœur en lien avec l'affectif.



**Prix de la journée:** Frs. 150.-

**Horaire:** de 09:00 à 17:00

**Tenue:** ample et confortable

**Repas de midi:** apporter un repas froid avec soi, que nous partagerons ensemble en pratiquant l'alimentation en pleine conscience.

**Lieu:** Yoga Om, Rue de Lausanne 67 à Sion, salle au 2ème sous-sol.

**Inscription :** [f.deriedmatten@bluewin.ch](mailto:f.deriedmatten@bluewin.ch) ou **079 / 795 65 69**

**Paiement :** avant l'atelier sur le CCP : 19-16945-4 à l'attention de Françoise de Riedmatten, Cabinet Valsanté, 1958 Uvrier.

IBAN : CH09 0900 0000 1901 6945 4