

LES INTERVENANTES

Laurence GUICHAOUA-FERNANDEZ

Fondatrice de l'Association AEROLITH

(Accompagnement éducatif et ressourcement
des personnes dépressives et bipolaires)

(www.aerolith.fr)

Art-Thérapeute titulaire du DU d'Art-thérapie de la
Faculté de médecine de Tours.

Formée à la Mindfulness (Pleine Conscience) au
Québec

(auprès de Claudette Levasseur et du psychiatre René Tirol)

A accompagné de nombreux groupes sur le chemin
de la Pleine Conscience.

Gabriella TAMAS

Conseillère en nutrition

(www.aliprovia.fr)

Thérapeute alimentaire, elle aide les personnes à
mieux se connaître à travers l'alimentation afin de
leur apporter le bien être. Elle propose des consulta-
tions individuelles, des ateliers de cuisine santé et
des ateliers «Manger en pleine conscience».

Elle pratique le programme «Eat Happy» : un pro-
gramme révolutionnaire pour mieux vivre dans son
corps, dans son cœur et dans ses tripes, et savoir ce
qui est bon pour vous, ici et maintenant.

230 € / personne en pension complète.
(10 personnes maximum)

RÉSERVATION

06 42 78 70 91 ou contact@aerolith.fr

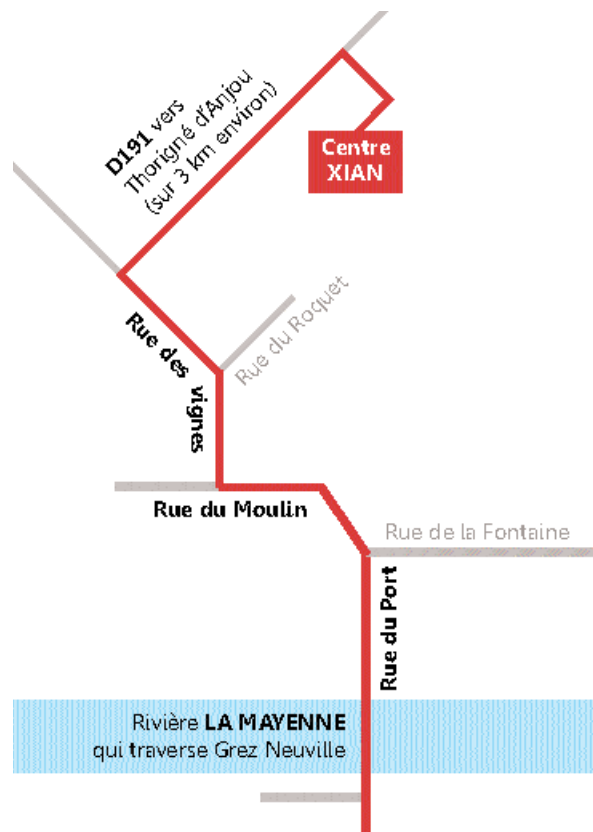
Un chèque de 75 € d'arrhes vous est demandé à la réservation *
+ solde payable en début de stage.

* Chèque à libeller à l'ordre de l'Association AEROLITH
et à envoyer au : 3 passage de la résine - 49 130 Sainte-Gemme sur Loire
En cas d'annulation au delà des 15 jours précédent le début
du stage, aucun remboursement des arrhes ne sera effectué.

LIEU DU STAGE

Centre XIAN

La Haute Jeannière
49 220 THORIGNÉ D'ANJOU
(www.centre-xian.fr)



Entrée dans Grez Neuville Centre par D291
(à 25 Km au Nord-Ouest d'Angers)

PUBLIC

Toute personne désireuse d'expérimenter les bienfaits de
la Pleine Conscience, d'améliorer son rapport au monde,
de mieux se connaître, et de prendre les rênes de sa vie.

Personnes ayant un rapport difficile avec l'alimentation.

Personnes aux prises avec des troubles de l'humeur.

Personnes en développement personnel.

S T A G E

PLEINE CONSCIENCE, MÉDITATION & ALIMENTATION

16/17 mai 2015

Pourquoi vivre "ici et maintenant"
est-il si important?

Que signifie "être enraciné"?

Comment la méditation de Pleine Conscience
peut-elle nous aider à lâcher prise?

Quel rapport avec l'alimentation?

Comment changer sa relation à l'alimentation?

aerolith
accompagnement des
Personnes dépressives et bipolaires

06 42 78 70 91
contact@aerolith.fr

DÉROULEMENT DU STAGE

SAMEDI 16 MAI

MATIN

9h00 à 9h45 Accueil des stagiaires

de 10h00 à 13h00 **PLEINE CONSCIENCE**

- Fondements : pourquoi vivre "ici et maintenant" est-il si important?
- L'enracinement dans le corps et dans le présent par le mouvement et la respiration
- Méditations

de 13h00 à 14h00 Repas servi dans la salle à manger

de 14h00 à 14h30 Repos

APRÈS-MIDI

de 14h30 à 15h00 Massage des pieds en conscience

de 15h00 à 17h00 Randonnée aux alentours de la maison, avec pauses méditations et respirations. Application de ce qu'on a vu le matin.

de 17h00 à 17h30 Pause goûter

de 18h00 à 19h30 Méditation

de 19h30 à 21h30 Dîner servi dans la salle à manger

de 21h30 à 22h30 Détente/Partage sur la journée avec l'intervenante.

DIMANCHE 17 MAI

MATIN

de 8h30 à 9h30 Petit déjeuner

JOURNÉE «MANGER EN PLEINE CONSCIENCE.»

de 10h00 à 12h00 Préparation du repas de midi en pleine conscience.

de 12h00 à 13h30 Dégustation du repas

APRÈS-MIDI

de 13h30 à 14h00 Rangement en pleine conscience

de 14h00 à 17h00 Exercices et partages autour du thème de «manger en pleine conscience».

de 17h00 à 17h30 Goûter

de 17h30 à 18h30 Debriefing et dernière méditation

Prévoir une tenue souple et confortable pour les exercices de Pleine Conscience + 1 ou 2 coussins ou oreiller, ou traversin, ou banc de méditation + une couverture/un plaid qui vous couvre entièrement + une serviette de bain!

...et de bonnes chaussures pour la marche du samedi et vêtement de pluie (au cas où!)

LA DÉMARCHÉ DE PLEINE CONSCIENCE

Notre vie ne se déroule que dans "l'ici et maintenant", et cet "ici et maintenant" ne peut se vivre que dans le corps. Cette notion constitue le noyau de la démarche de Pleine Conscience, qui est fondamentalement une démarche de connaissance de soi et de réappropriation de sa vie.

Vivre au présent permet d'appréhender différemment les mouvements intérieurs qui nous habitent (sensations, émotions, sentiments) et de lâcher prise avec la volonté de les contrôler.

C'est ce lâcher prise qui permet de ne plus concevoir son bonheur comme une succession de moments heureux à «consommer» avidement, et de moments douloureux à éviter absolument... mais comme un flux à accueillir sans jugement et avec bienveillance!

MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

L'alimentation n'est pas rationnelle, c'est-à-dire que la science ne peut et ne pourra jamais nous dire ce qu'il faut manger pour nous sentir bien.

L'alimentation est individuelle, c'est-à-dire que la seule règle en alimentation c'est qu'il n'y a pas de règle. Ce qui est bon pour l'un est le poison de l'autre ; ce qui convient à un moment donné peut ne plus convenir à un autre moment.

L'alimentation est profondément émotionnelle. Nos états d'âme influent sur les types et sur la quantité des aliments que l'on mange.

L'alimentation est profondément culturelle. Nous sommes le produit de notre culture et dans chaque culture il y a des nourritures, des habitudes, des coutumes considérées comme « bonnes » ou « saines ».

Et ce n'est que la partie visible de l'iceberg, le reste est à l'intérieur de chacun !

Car l'alimentation est le reflet de la relation d'une personne à sa vie, à sa famille, à soi-même.