

INFORMATIONS

 **MOLSHEIM** Maison Multi Associative

 **Début le** jeudi 08 octobre 2020

 **DURÉE** : 01:00

Prix : **98.00 €**

PROFILS : Créatrice de Bien-être -

PRE REQUIS :

Aucun

MATERIEL :

Chaussures plates pour les exercices. Possibilité de se mettre pieds nus ou en chaussettes. Tenue confortable.

Rapporter une pochette et un stylo

CODE ACTIVITÉ : 5MO372

DESCRIPTION

Série de 10 ateliers liant alimentation et autres outils visant à améliorer et entretenir sa vitalité.

5 ateliers animés par Françoise Ledig, Créatrice de bien-être, esthéticienne et Conseillère Fleurs de Bach

Atelier numéro 1 : Comprendre la notion de vitalité : 8 octobre 2020

- D'où vient notre vitalité, notre énergie.
- La vision de la médecine chinoise.
- Les éléments qui contribuent à la perte de notre vitalité – l'épuisement, le stress

Lors de cette première séance, vous étudierez principalement ce qu'est la notion de vitalité et pourquoi est-ce si important.

Atelier n° 2 : Comment écouter les signes de baisse de vitalité : 15 octobre 2020

- L'importance du ressenti et de l'Ecoute de soi
- Exercice d'écoute et de suivi dans la durée
- La gestions des émotions

Lors de cette 2ème séance, vous observerez les causes de la baisse de vitalité mais surtout comment s'en rendre compte, comment l'entendre.

Atelier n° 3 : La matière – Le corps physique : 5 novembre 2020

- Soins du corps pour plus de vitalité
- Routines quotidiennes - exercices pratiques
- Importance de la mise en mouvement

Lors de ce 3ème atelier, vous aborderez l'entretien physique de notre corps pour une plus grande vitalité et pourquoi est-il si important.

Atelier n° 4 : Air et énergie : 26 novembre 2020

- Importance de la respiration et exercices de respiration
- Importance de l'énergétique et exercices énergétiques

Lors de cette 4ème séance, vous aborderez la respiration, l'importance de l'oxygénation et de la vitalité énergétique. Vous pratiquerez des exercices à refaire chez vous.

Atelier n° 5 : Nos Alliés : 10 décembre 2020

- Les produits qui peuvent nous aider – plantes et minéraux

- * Les Fleurs de Bach
- * La gemmothérapie
- * La lithothérapie

Lors de ce 5ème atelier, vous aborderez 3 types de compléments alimentaires qui peuvent aider votre énergie et votre corps à maintenir, récupérer et conserver sa vitalité.

5 Ateliers Animés par Aurélie Sevrain - Diététicienne

Atelier 1 : Les bases de l'équilibre alimentaire – PNNS 4 : 22 octobre 2020

Objectifs :

- Connaître les 7 familles d'aliments et leurs caractéristiques clés
- Connaître les fréquences de consommation pour chaque famille d'aliment
- Savoir équilibrer sa journée alimentaire
- Prendre connaissance du PNNS4 et de ses directives

Ce premier atelier a pour objectif de vous permettre d'équilibrer vous-même vos journées alimentaires, grâce à l'apprentissage des familles d'aliments, de leurs caractéristiques principales et de leurs fréquences de consommation optimale.

Cette première séance "nutrition" se déroule sous forme de « cours participatif ». Vous discuterez autour d'un PowerPoint en partant de ce que vous savez déjà concernant l'équilibre alimentaire et en complétant ensuite les connaissances du groupe par les messages santé du PNNS 4. Un document de synthèse vous sera remis à la fin de l'atelier.

Atelier 2 : Prendre soin de son microbiote intestinal : 12 novembre 2020

Cet atelier fait suite au premier atelier diététique « Les bases de l'équilibre alimentaire – PNNS4 » et a pour objectif de vous informer de l'importance de la place de votre microbiote intestinal dans la gestion de votre santé physique et mentale.

Cette deuxième séance "nutrition" se déroule sous forme de « cours participatif ».

Vous discuterez autour d'un PowerPoint en partant de ce que vous savez déjà concernant le microbiote intestinal et en complétant ensuite les connaissances du groupe par les dernières avancées scientifiques. Qui est-il ? Quelles sont ses fonctions ? Comment le nourrir de façon à optimiser la bonne santé ?

Les 2 intervenantes répondront à toutes ces questions au cours de cet atelier ! Un document de synthèse vous sera remis à la fin de l'atelier.

Atelier 3 : L'alimentation « anti-inflammatoire » au service de la santé : 19 novembre 2020

Cet atelier fait suite aux deux premiers ateliers diététiques du cycle « Nourrir sa vitalité au quotidien » et a pour objectif de vous donner les clés d'application de l'alimentation anti-inflammatoire.

Cette troisième séance "nutrition" se déroule sous forme de « cours participatif ».

Vous discuterez autour d'un PowerPoint en partant de ce que vous savez déjà concernant l'alimentation anti-inflammatoire et en complétant ensuite les connaissances du groupe : quels sont les aliments pro/anti-inflammatoire ? Quels sont leurs impacts sur la santé ? Comment les mettre au menu quotidiennement ? Un document de synthèse vous sera remis à la fin de l'atelier.

Atelier 4 : Initiation à la pleine conscience dans l'assiette : 3 décembre 2020

- Introduire la notion de pleine conscience

- Initier à la méditation de pleine conscience
- Reconnaître les 9 faims
- Apprendre à reconnaître les signaux de la faim/anxiété

Cet atelier fait suite aux trois premiers ateliers diététique du cycle « Nourrir sa vitalité au quotidien » et a pour objectif de vous initier aux principes de bases de l'alimentation en pleine conscience.

Cette quatrième séance "nutrition" se déroule sous forme d'atelier expérientiel pratique. Vous commencerez par définir ce qu'est la pleine conscience d'un point de vue théorique, avant d'expérimenter son côté pratique d'abord par la pratique d'une petite méditation de pleine conscience, puis d'un exercice pratique (ou deux) associant alimentation et pleine conscience.

Atelier 5 : La pleine conscience au secours de la santé alimentaire et psychique : 17 décembre 2020

- (Apprendre à reconnaître les signaux de la faim et de l'anxiété)
- Reconnaître les émotions impactant la prise alimentaire
- Apprendre à gérer les pulsions alimentaires autrement

Cet atelier fait suite aux quatre premiers ateliers diététiques du cycle « Nourrir sa vitalité au quotidien » et a pour objectif d'approfondir la pratique de l'alimentation en pleine conscience, en l'appliquant aux cas précis des émotions et des pulsions alimentaires pouvant y être associées.

Cette cinquième séance "nutrition" se déroule sous forme d'atelier expérientiel pratique. Vous viendrez questionner vos émotions, votre ressenti corporel et vos façons habituelles d'agir en fonction des évènements rencontrés au quotidien, pour vous aider à la gestion de ces émotions et des pulsions alimentaires souvent associées.

Pour cette séance, merci d'apporter votre « aliment doudou » si possible en plusieurs exemplaires ou en minis.

OBJECTIFS

Comprendre les origines de notre vitalité et comment la conserver.

Acquérir des outils et exercices simples et faciles à mettre en oeuvre au quotidien, pour maintenir sa vitalité et obtenir une action de prévention santé.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	08-10-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	15-10-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	22-10-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	29-10-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	05-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	12-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	19-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	26-11-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	03-12-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM
Jeudi	10-12-2020	19:00	01:00	Maison Multi Associative, 7 route des loisirs - 67120 MOLSHEIM