



Corps et mouvement

Tasty Yogi – Le yoga du goût pour apprendre à manger ici et maintenant

Parents/enfants

Le matin, au petit déjeuner il faut faire vite pour ne pas être en retard. Le midi, les retrouvailles en grands groupes sont bruyantes. Et la fatigue de fin de journée peut nous donner envie de nous jeter sur la nourriture pour refaire le plein d'énergie.

L'éducation au goût et à l'alimentation s'apprend, alors pourquoi pas sous l'angle de la pleine conscience ?

Objectifs de l'atelier

- Eveiller et développer ses sens,
- Prendre connaissance de nos sensations, pour mieux les reconnaître et les respecter (faim, satiété, gourmandise),
- Appréhender les mécanismes physiques et psychiques liés à l'alimentation,
- Expérimenter une pratique corporelle de pleine conscience,
- Prendre soin de nous en s'amusant et partageant un moment ensemble.



Déroulement

Présentation de l'atelier, rituel d'ouverture et temps d'échanges

Eveil corporel doux, via Brain gym et respirations

Dégustation sensorielle de raisins et/ou cranberries secs : présentation du jeu à l'oral à l'aide de questions/réponses autour des 5 sens puis expérimentation

Pratique de l'attention : temps de méditation en lien avec la thématique, méditation du bonbon ou du citron puis échange collectif sur la pratique

Retour en mouvement et rituel de clôture

Intervenante :

Elodie Lavizzari,
Animatrice éveil corporel



Date et lieu

Mercredi 10 octobre 2018

(plusieurs ateliers de 45min., dans l'après-midi)

Salle François Mitterrand, avenue de Surville à
Montereau Fault-Yonne

Dans le cadre du festival Miam-miam

Inscriptions : Réservez en contactant
Objectif Terre 77, rubrique « Contactez-nous »



Objectif Terre 77 - Association loi 1901 - Le Bois Charme - 77820 Le Châtelet-en-Brie
Coordination : Emelyne TACHEAU Tél. : 06 98 24 03 23 – emelyne.tacheau@gmail.com - www.objectifterre77.org