

Stage Cuisine et Emotions

‘De la nourriture concrète aux nourritures affectives’

Les 8 et 9 mars 2008 + 1 journée

3 jours pour se découvrir
. à travers sa relation à la nourriture,
. comprendre ses fonctionnements,
. se mettre à l'écoute de soi

A la recherche d'une harmonie entre mon corps (mon ventre) et mon cœur

Notre façon de nous nourrir concrètement est un miroir de notre façon d'être dans la vie. La nourriture permet d'exprimer notre bien être comme notre mal être. La relation à la nourriture ne répond pas seulement à une "faim" du corps mais est utilisée à d'autres "fins".

La prise de conscience de notre relation à la nourriture est une prise de conscience de notre relation au plaisir, aux sens, aux autres, à notre identité, à notre image. Elle parle de nos croyances, de notre histoire familiale et personnelle.

Tout comme un travail purement thérapeutique aura des incidences sur sa relation à la nourriture, ces ateliers en lien direct avec la nourriture permettent de "bouger" quelque chose dans sa relation à la nourriture et parallèlement sur sa manière d'être dans la vie.

Il ne s'agit pas de faire des efforts, mais au contraire, de s'écouter, entendre ses envies, ses besoins et ses manques et puis se nourrir de confiance, d'amour, d'en-vies... prendre soin de sa personne entière, dans son unité corps, cœur, tête et son unicité.

Déroulement du stage

Nous alternerons des temps

D'expérimentation en cuisinant, mangeant, dégustant, goûtant ... qui nous permettront de :

- Prendre conscience de nos fonctionnements
- Nous mettre à l'écoute de nous, de nos sensations et de nos émotions, éveiller nos sens

De partage, d'expression verbale afin de

- Mettre des mots sur notre vécu, ils traduisent les émotions que nous laissons monter du fond de nous, permettent de s'accueillir
- Comprendre en profondeur nos fonctionnements et dysfonctionnements pour ensuite pouvoir trouver d'autres attitudes qui ne nous font pas violence

D'exercices et de réflexion sur notre histoire de vie afin de

- Sentir ce qui a influencé notre attitude actuelle (messages familiaux, blessures, répétitions...)

Animation

Pascale Giraud co-anime ce stage avec **Christine Spohn**

Après un parcours de cadre commerciale dans des environnements internationaux, Christine Spohn décide de faire un break, et passe son Cap de cuisinier. En 2006, elle crée Les Gourmandises Bio et devient Formatrice en Arts culinaires. Par ailleurs, elle a suivi une formation professionnelle avec Michel Gillain, Gestalt-thérapeute, spécialisé dans les troubles du comportement alimentaire et auteur du livre « Ma cuisine intérieure—décodez ce que manger veut dire »



Informations pratiques

Les 3 jours ont lieu à Lingolsheim,
de 9h à 17H30.

Le groupe est limité à 8 participants.

Les 8 et 9 mars 2008 + 1 journée (date à définir ensemble dans le mois qui suit).

Le prix est de 110 euros/jours soit 330 euros + 35 euros d'achats de nourriture et vins (biologiques)

Les inscriptions sont enregistrées dans la limite des places disponibles, jusqu'au 27 février.

Vous recevrez une confirmation de votre inscription.

Tous les stages ont accessibles dans le cadre de la formation continue (nous consulter).

N'hésitez pas à nous appeler.

Nous vous proposons un entretien gratuit de présentation.

Inscriptions

Les inscriptions sont enregistrées dans la limite des places disponibles. Vous recevrez une confirmation de votre inscription.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tel :

Courriel :

Je m'inscris au stage Cuisine et Émotion et verse un acompte de 70 euros.

A

Le