LE GOÛT DE L'INSTANT

Stage animé par Bernard PHILIPPE

autour de la nourriture et de l'instant présent

Pour retrouver le goût de vivre ou pour redonner de l'éclat à l'instant vécu, ce stage s'adresse à toute personne qui souhaite tout simplement se sentir mieux et bien dans sa vie. Seront proposés des expériences gustatives, des activités, des temps de parole et de partage.

Du vendredi 4 avril 2014 au dimanche 6 avril 2014

à l'Hostellerie Le Vert - 46700 Mauroux.

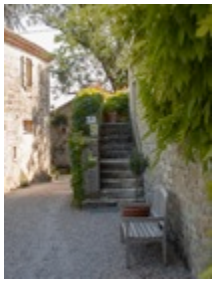
Le rapport que nous entretenons avec la nourriture témoigne de notre façon d'être au monde. Toute vie se goûte d'instant en instant.

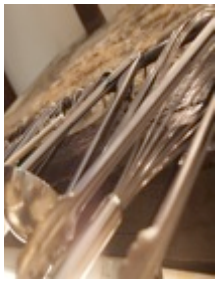
Il s'agit d'une approche optimiste, ludique, gustative et festive qui cherche à réveiller la spontanéité, la sensibilité et la créativité de chacun.

Regarder avec attention tout ce qui touche de près ou de loin à la nourriture éclaire notre chemin pour le vivre pas à pas avec une plus grande clarté.

Les moments du goût sont des icebergs. Ils cachent en profondeur un poids insoupçonné qui influence bien d'autres aspects de notre vie. Le contraire est vrai aussi, bien des moments de la vie qui n'ont pas de relation directe avec la nourriture influencent le rapport que nous entretenons avec les aliments.

L'anorexie, la boulimie, les addictions, mais aussi la confiance en soi, l'estime de soi, les croyances, la relation aux autres et à la vie, l' histoire familiale et bien d'autres aspects de notre quotidien se racontent dans notre manière d'appréhender la nourriture.





Stage animé par Bernard PHILIPPE

Diplômé de l'Ecole Parisienne de Gestalt,
Formation en psychopathologie et formation de formateur.

Chef de cuisine depuis plus de 30 ans, j'accompagne aussi des personnes en psychothérapie.

« Au fil des années, j'ai été de plus en plus convaincu que prêter attention à tout ce qui touche à notre alimentation est une porte ouverte pour comprendre notre manière de vivre et une opportunité pour apporter du changement dans notre vie pour qu'elle devienne paisible et joyeuse ».

Objectifs du stage :

-Apprendre à mieux se connaître à partir de notre relation à la nourriture.

-Identifier les signaux d'alarmes que notre manière de manger nous envoie. Repérer des habitudes alimentaires qui n'ont pas toujours de raison d'être.

-Repartir avec des outils très concrets pour vivre l'instant avec plus de conscience.

Modalités pratiques :

Stage de 3 jours du vendredi 4 avril à 10h au dimanche 6 avril 2014 à 16h30 pour 6 à 10 personnes, en résidentiel.
Lieu du stage : A l' Hostellerie le Vert, lieu-dit Le Vert, 46700 Mauroux.
www.hotellevert.com

Prix du stage : 420 € tout compris, stage comprenant les repas, le logement en chambre individuelle ou double selon le nombre de personnes et la répartition homme/femme. Prise en compte de l'inscription après un versement d'arrhes de 100 € -

Pour vous inscrire ou pour tout renseignement, n'hésitez pas à me contacter
par mail : bernardphilippe.gt@orange.fr
par téléphone : 06 75 22 24 44

« Que ta nourriture soit ton remède
et ton remède ta nourriture »
Hippocrate