



Manger
en
pleine conscience

Atelier
au fil du pain

Samedi

1er novembre 2025

Poliez-le-Grand

Concept

Tout au long de la matinée, vous serez guidé-e dans une exploration de la pleine conscience alimentaire, grâce à des exercices qui éveilleront vos sens et votre attention au moment présent.

La fabrication artisanale du pain au levain en sera le fil rouge. De la préparation de la pâte au façonnage en passant par la cuisson et la dégustation, chaque étape sera l'occasion d'observer, sentir, toucher, goûter.

Au programme de la journée

Dans un cadre détendu, bienveillant et au sein d'un petit groupe accompagné par deux spécialistes :

- Découverte et expérimentation de l'alimentation en pleine conscience (théorie et expérience individuelle)
- Petites pratiques méditatives guidées pour vous relier à vos sens
- Confection de pains au levain et cuisson au four à bois
- Échanges sur votre relation à la nourriture et pistes pour développer une présence attentive au moment des repas
- Pause conviviale autour d'un casse-croûte pour savourer et prendre du plaisir à manger



ANIMATRICES

Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO
nutrition et diététique, reconnue RME et ASCA;
079 927 78 48; helene.schoeb@hin.ch; www.hsg-diet.ch

Nicole Schick, créatrice de pain au levain;
076 330 91 04; contact@so-schick.ch; www.so-schick.ch

PUBLIC-CIBLE

Cet atelier est destiné à toute personne curieuse,
souhaitant des clés pour développer une relation sereine
et consciente avec son alimentation.

PRIX

195 francs (atelier, casse-croûte de midi et 3 pains au levain
compris).

Dans bien des cas, votre assurance complémentaire peut
rembourser tout ou partie du montant (selon vos
conditions), sur la base de la facture remise au terme de
l'atelier.

- **Portez une tenue confortable, adaptée à quelques moments passés à l'extérieur**
- **Apportez un tablier**
- **Prévoyez un sac en tissu pour vos pains tout frais**