

# Informations

## Date

Au premier semestre 2025, vous avez le choix entre deux dates pour l'atelier : le samedi 1er mars ou le samedi 17 mai, de 8h30 à 14h00.

## Lieu

Fournil So'schick, chemin en Pussinél 6, Poliez-le-Grand. Parcage le long du chemin.

## Nombre de participant-e-s

5 maximum

## Inscription

Les inscriptions se font par courriel ou téléphone auprès de l'une des animatrices. Il est également possible de s'inscrire en ligne sur le site [www.hsg-diet.ch](http://www.hsg-diet.ch).

Le paiement d'un acompte de 50 francs est requis et valide l'inscription.

Le solde est à verser le jour de l'atelier.

En cas de désistement jusqu'à sept jours avant l'atelier, les 50 francs sont remboursés.

.....

***Nous serons de courts instants à l'extérieur.  
Prévoyez des vêtements confortables et adaptés.***

***Prenez avec vous un tablier et un sac en tissu pour emporter vos pains.***



**Manger  
en  
pleine conscience**

**Atelier  
au fil du pain**

Samedi  
1er mars / 17 mai 2025  
Poliez-le-Grand

# Concept

**Développer un esprit présent lorsque l'on mange fonde le développement d'habitudes de vies saines, d'une bonne relation à soi, physique et psychique.**

Venez vous exercer à la pleine conscience alimentaire grâce à la confection d'un aliment de base de notre culture, présent dans nos assiettes depuis des millénaires : le pain au levain.

Sa fabrication, sa cuisson au four à bois puis sa dégustation serviront de fil rouge, afin de nous accompagner à vivre pleinement le moment présent.



## Intentions de la journée

- S'initier à l'alimentation en pleine conscience autour de pratiques méditatives simples et guidées, d'apports théoriques, de dégustations et de partages
- Être à l'écoute de ses sensations corporelles et émotionnelles, savourer et prendre du plaisir à manger
- Expérimenter personnellement la pleine conscience dans l'attitude de celle ou celui qui ne sait pas et qui se met en jeu
- Mettre la main à la pâte lors des différentes étapes de la fabrication du pain au levain, en mettant ses sens en éveil
- Relever et partager les notions autour de la place des féculents, et du pain en particulier, dans une alimentation équilibrée
- Tisser le lien entre le cadre théorique et votre expérience personnelle
- Bénéficier d'un cadre bienveillant, guidé-e par deux spécialistes au sein d'un petit groupe de participant-e-s

### ANIMATRICES

Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO nutrition et diététique, reconnue RME et ASCA;  
079 927 78 48; [helene.schoeb@hin.ch](mailto:helene.schoeb@hin.ch); [www.hsg-diet.ch](http://www.hsg-diet.ch)

Nicole Schick, créatrice de pain au levain;  
076 330 91 04; [contact@so-schick.ch](mailto:contact@so-schick.ch); [www.so-schick.ch](http://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, centrée sur le moment présent et les sensations.

### PRIX

170 francs (atelier, casse-croûte de midi et 3 pains au levain). Une facture est remise au terme de l'atelier qui, selon vos conditions d'assurance, peut vous permettre de vous faire rembourser par votre complémentaire.