

## Dates

Je propose des formations et ateliers régulièrement en présentiel et en ligne et reçois sur rendez-vous à Chantemerle Lès Grignan et Pierrelatte.

Contactez moi au 07.60.40.29.77 pour savoir ce qui serait le plus adapté à vos besoins ou pour prendre rendez-vous.

Vous trouverez les actualités et certains évènements en cliquant sur le lien <https://linktr.ee/mariamason>

En quelques semaines apprenez à transformer vos comportements alimentaires



## Informations Tarifaires

- **Ateliers gratuits** en ligne
- **Formation MB-EAT (1) en 8 sessions de 2h30 :**
  - En ligne : 309 €
  - En présentiel : 339 €
- **Groupes d'Approfondissement Mensuels**
  - post MB-EAT :
    - En ligne : 50 €/mois
    - En présentiel : 55 €/mois
- Introduction à Manger en Pleine Conscience (1) en 3 sessions :
  - En ligne : 94 €
  - En présentiel : 104 €
- **Suivi individuel** sur devis après une première rencontre.
- **Entreprises/collectivités :** propositions sur mesure sur devis
- **Difficultés de trésorerie :** des solutions existent. Parlez m'en.

1 - Rdv individuel préliminaire et post formation offert.

Réservez, dès maintenant, votre rendez-vous préliminaire gratuit.

Tél : 07 60 40 29 77

Email : [contact@maria-mason.com](mailto:contact@maria-mason.com)

<https://linktr.ee/mariamason>



## Manger en Pleine

### Conscience

### Transformer son

### Comportement Alimentaire



Formation MB-EAT\* basée sur 20 ans de recherches scientifiques

Apprendre à apaiser son comportement alimentaire, à aborder l'alimentation sans culpabilisation et de façon saine.

\*Mindfulness-Based Eating Awareness Training

# Qu'est-ce qu'une formation Manger en Pleine Conscience et comment peut-elle apprendre à transformer son comportement alimentaire ?

## Les formations proposées ont deux composants majeurs :

- **La pleine conscience**
- **L'art de manger en connexion avec son corps et son esprit à la fois.**

### La Pleine Conscience :

est un outil qui nous met en lien avec nous-mêmes et le monde tel qu'il est. En plus de son effet positif sur la santé et l'humeur elle peut nous permettre d'avoir plus conscience de notre corps, nos pensées, nos sentiments, nos comportements.

La pleine conscience encourage et entraîne l'acceptation, le lâcher prise, l'amour, la gratitude, la compassion et le non-jugement. Être plus conscient de sa réalité dans une attitude de non jugement et de bienveillance peut nous laisser le choix de transformer des processus subtils dans la vie quotidienne.

### L'Art de Manger en Connexion avec son Corps et son Esprit à la fois :

est une invitation à recréer un lien avec la nourriture comme aux premiers jours. Nous sommes influencés et entraînés dans notre comportement alimentaire par notre historique, nos émotions, notre entourage, nos habitudes... Cela ouvre la possibilité de manger avec un regard neuf et à être à l'écoute de sa Sagesse

Intérieure tout en intégrant des connaissances utiles issues de la recherche scientifique..

### Contenu des Cours MB-EAT\* :

Après un entretien préalable individuel, le cours comprend 8 rendez-vous (chacun de 2h30). Exercices de pleine conscience en position assise, en marchant et/ou en position couchée, yoga assis.

Dégustations d'aliments variés.

Des échanges en groupe sur les vécus des participants.

Exploration de l'alimentation émotionnelle, la faim, la satiété, la plénitude, manger en société. Intégration de connaissances nutritionnelles et de l'activité physique.

Des outils pour mettre en place des changements de mode de vie et pour gérer les émotions.

De courtes conférences sur différents sujets.

De nombreux supports audios, écrits et des exercices à pratiquer à la maison..

La pratique régulière est un élément clé de l'apprentissage. Afin d'intégrer le contenu du programme dans la vie quotidienne, la volonté de mettre en place un temps d'exercice croissant de 10 à 45 minutes à la maison sur une période de 8 semaines, 6 à 7 jours par semaine est requise.

A l'issue de cette formation vous avez le matériel et la pratique nécessaire pour l'autonomie mais vous pouvez décider de participer à des groupes d'approfondissement post-formation si vous en ressentez le besoin.



## Maria Mason

**Instructrice Qualifiée MB-EAT** (Mindfulness Based Eating Awareness Training), **Master Nutrition, Coach Pleine Conscience, Psychopraticienne.**

**Réservez, dès maintenant, votre rendez-vous préliminaire gratuit en me contactant :**

**Email:** [contact@maria-mason.com](mailto:contact@maria-mason.com)

**Tél :** 07 60 40 29 77

<https://linktr.ee/mariamason>

