



ALIMENTATION SAINE  
MINDFUL EATING

## Information

Tel.: 2888-6363

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)  
[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



## ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :

VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR DU PARKING. À LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR DE GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS LEQUEL IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3<sup>E</sup> ÉTAGE À L'ACCUEIL DU ZITHA GESONDHEETS ZENTRUM / SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE.





## Manger - plaisir et/ou détresse ?

„J'adore manger, mais la mauvaise conscience me poursuit souvent.”

„ Je sens que mes habitudes alimentaires sont déséquilibrées.”

„ Quand je vois un aliment qui me plaît, j'ai du mal à résister.”

„Une fois le paquet de chips ou de biscuits entamé, je le vide souvent en entier.”

„ Je lutte souvent avec moi-même sur ce qu'il faut manger.”

„En fin de journée, je me sens affamé et je ne pense qu'à ouvrir le frigo.”

„ Parfois, je saute un repas pour consommer moins de calories.”

„J'éprouve souvent une sensation de „mal-être” après avoir mangé.”

Ces affirmations sont vraies pour beaucoup de personnes peu importe leur poids. Nous vivons dans une abondance d'aliments, pourtant le simple fait de manger nous cause souvent anxiété et détresse émotionnelle. Très souvent, nous connaissons les bases d'une alimentation saine et équilibrée, mais la mise en pratique dans la vie quotidienne nous pose problème.

Grâce au mindful eating, vous apprenez à mieux prendre soin de vous-même et reconnectez avec la sagesse de votre corps afin de décider quoi, quand et combien manger.



## Dates et horaires

6 séances de 120 minutes en groupe :  
mardi de 17:30-19:30 h

Les séances individuelles se fixeront sur rendez-vous.

## Langue

Luxembourgeois (allemand, français, anglais, espagnol pour les séances individuelles)

Séances réalisées par Mme Céline Genson, diététicienne et „mindful eating”\*\* trainer.

## Inscription

Tel.: 28 88-6363

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

## Prix

6 séances en groupe: 220 €

Sséance individuelle de 90 minutes : 110 €

Possibilité de séances supplémentaires en groupe ou individuelles. À convenir avec la diététicienne.

Non remboursé par la Caisse Nationale de Santé CNS)

Les exercices que vous allez expérimenter pendant ce cours vous aideront à changer les habitudes alimentaires qui vous font souffrir et à développer un esprit plus compassionnel envers vous-même.

Le changement se base sur votre propre expérience, celle de votre corps, de votre esprit et de votre coeur. Après le cours, les outils simples que vous avez appris se laissent facilement intégrer dans votre vie quotidienne.

## Public cible

Le cours s'adresse à toute personne qui désire redécouvrir l'équilibre et le plaisir dans sa relation avec la nourriture et améliorer sa qualité de vie

Vous avez le choix de suivre les séances de mindful eating en groupe (10 personnes max.) ou en séances individuelles.

\*uechtsam iessen (lu) / manger en pleine conscience (fr) / achtsam essen (de)