



Manger en pleine conscience

FRIBOURG - VENDREDI 16 MARS 2018

de 19h00 à 21h00

Notre mode de vie et le stress du quotidien ont un impact sur notre façon de manger: nous mangeons souvent trop, trop vite, n'importe quand et n'importe comment.

Nos connaissances sur la nutrition augmentent sans cesse, et les conseils trop nombreux ne nous aident pas. En réalité, nous ne savons plus que choisir et comment faire. Nous avons perdu l'habitude d'écouter notre corps et de manger en fonction de nos besoins.

Une diététicienne vous invite à écouter ses explications, suivies d'un atelier-échange sur l'alimentation pour manger sainement et avec plaisir. Manger en pleine conscience, c'est être à l'écoute de sa faim et de ses sens, et retrouver le plaisir de manger à chaque bouchée.

Lieu: Foyer Beauséjour, rue Joseph-Piller 4, Fribourg

Intervenante: Nathalie Pasquier, diététicienne ASDD, matrixnutrition
Interprétation en langue des signes assurée