CENTRE DE FORMATION EN DIÉTÉTIQUE & COMPORTEMENT

Florian SAFFER

FICHE PEDAGOGIQUE

Formation professionnelle

Organisme de Formation : 82 38 05634 38 – Certifié QUALIOPI : 947 OF ind 0

Alimentation et pleine conscience MECL : vivre et manger en pleine conscience : niveau praticien

INSCRIPTION

L'inscription se fait en ligne en suivant le lien http://elearningcfdc.com/wp/catalogue/ ou en le tapant dans votre navigateur internet

DATES : DU 06/05/2026 AU 24/11/2026

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 01/04/2026

PRESENTATION

Formation d'une durée 45 heures de visio formation

Animée par Géraldine Desindes instructrice de pleine conscience et enseignante universitaire.

Visant à savoir utiliser les outils de la pleine conscience alimentaire basées sur le protocole vivre et manger en conscience (MECL).

OBJECTIFS PEDAGOGIQUES

• Connaître et mettre en pratique les différents exercices de pleine conscience issus du programme MECL

• Adapter la prise en charge diététique pour intégrer la pleine conscience

METHODE PEDAGOGIQUE

La formation sera assurée par Géraldine Desindes, instructrice de pleine conscience.

La pédagogie de cet atelier reposera sur plusieurs outils visant une articulation adaptée entre les savoirs et les savoir-faire.

- échanges
- exercices expérientiels
- contextualisations cliniques

PROGRAMME

- *Phase 1 : Vivre les 8 étapes du programme Mardi 6 mai 2026 puis mercredi 13 mai et tous les mercredi jusqu'au 24 juin de 19h à 21h30 + une journée d'intégration le dimanche 14 juin. De 9h à 11H30. Puis de 19 à 21H30*
- *Phase 2 : Guider les 8 étapes du programme : Mercredi 16 Septembre 2026 puis tous les mercredis jusqu'au 4 novembre - horaires 19 à 21h30*

Détails du contenu de la formation

séance 1 : mardi 5 mai 2026 de 19h à 21h30
Qu'est-ce que la pleine conscience ?
Méditation de transition en pleine conscience
Introduisez le programme
Mouvements conscients
Exercice 1 : Manger en pleine conscience : méditation de base
Exercice 2 : Brève écoute de l'estomac
Les pratiques à la maison cette semaine

Séance 2 : mercredi 13 mai 2026 de 19h à 21h30
Ralentir, faire des pauses et reconnaître la faim
Méditation de transition ou mouvements conscients
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Exercice 1 Manger en parlant ou en écrivant des textos
Méditation marchée
Exercice 2 : introduire la faim
Exercice 3 : Faire des pauses Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 3 : 20 mai 2026 de 19h à 21h30
Remplissage de l'estomac et satisfaction
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Exercice 1 : Introduction à la notion de remplissage et à la satisfaction
Exercice 2 : méditation guidée « Gratitude à l'égard du corps » Mouvements conscients
Exercice 3 : regarder en profondeur votre nourriture
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 4 : 27 mai 2026 de 19h à 21h30
Identifier les comportements conditionnés quand nous mangeons
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Exercice 1 : comment mangions-nous à la maison ?
Exercice 2 : deux façons de ralentir et de se sentir plus calme
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 5 : 3 juin 2026 de 19h à 21h30
Emotions et prise de conscience du corps
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée

introduction à la pleine conscience du corps
Exercice 1 : le scan corporel Mouvements conscients
Exercice 2 : établir le lien entre les émotions aux sensations corporelles
Elargir notre vocabulaire des émotions
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 6 : 10 juin 2026 de 19h à 21h30
Nourriture et Humeur
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Méditation marchée
Exercice 1 : nourriture et humeur Mouvements conscients
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance d'intégration dimanche 14 juin 2026. De 9h à 11H30. Puis de 19 à 21H30

Pratiques méditatives intégrant tous les éléments des 8 premières séances

Séance 7 : 17 juin 2026 de 19h à 21h30
L'envie irrépressible de manger
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Mouvements conscients
Discussion à propos des envies irrépressibles
Exercice 1 : explorer l'envie irrépressible de manger
Exercice 2 : Trois manières de gérer l'envie irrépressible de manger
Exercice 3 : méditation du toucher avec compassion
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 8 : 24 juin 2026 de 19h à 21h30
« La faim du cœur » et « Fins et commencements »
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Introduction à la faim du cœur
Exercice 1 : les aliments « réconfort »
Exercice 2 : Façons de satisfaire la faim du cœur autrement qu'en mangeant
Mouvements conscients
Cercle de partage et clôture

Phase 2 : Guider les 8 étapes du programme
Séance 1 : mercredi 16 septembre 2026 de 19h à 21h30

Qu'est-ce que la pleine conscience ?
Méditation de transition en pleine conscience

Introduisez le programme
Mouvements conscients

Exercice 1 : Manger en pleine conscience : méditation de base

Exercice 2 : Brève écoute de l'estomac
Les pratiques à la maison cette semaine

Séance 2 : mercredi 23 septembre 2026 de 19h à 21h30
Ralentir, faire des pauses et reconnaître la faim
Méditation de transition ou mouvements conscients
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Exercice 1 Manger en parlant ou en écrivant des textos

Méditation marchée
Exercice 2 : introduire la faim

Exercice 3 : Faire des pauses Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 3 : mercredi 30 septembre 2026 de 19h à 21h30
Remplissage de l'estomac et satisfaction
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
xercice 1 : Introduction à la notion de remplissage et à la satisfaction
Exercice 2 : méditation guidée « Gratitude à l'égard du corps » Mouvements conscients

Exercice 3 : regarder en profondeur votre nourriture
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 4 : 7 octobre 2026 de 19h à 21h30

Identifier les comportements conditionnés quand nous mangeons
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Exercice 1 : comment mangions-nous à la maison ?
Exercice 2 : deux façons de ralentir et de se sentir plus calme
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 5 : 14 octobre 2026 de 19h à 21h30

Emotions et prise de conscience du corps
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
introduction à la pleine conscience du corps
Exercice 1 : le scan corporel Mouvements conscients
Exercice 2 : établir le lien entre les émotions aux sensations corporelles

Elargir notre vocabulaire des émotions
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 6 : 21 octobre 2026 de 19h à 21h30

Nourriture et Humeur
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Méditation marchée
Exercice 1 : nourriture et humeur Mouvements conscients
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 7 : 28 octobre 2026 de 19h à 21h30

L'envie irrépressible de manger
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée
Mouvements conscients
Discussion à propos des envies irrépressibles
Exercice 1 : explorer l'envie irrépressible de manger
Exercice 2 : Trois manières de gérer l'envie irrépressible de manger
Exercice 3 : méditation du toucher avec compassion
Les pratiques à la maison de cette semaine

Séance 8 : 4 novembre 2026 de 19h à 21h30

« La faim du cœur » et « Fins et commencements »
Méditation de transition en pleine conscience
Partages autour des pratiques de la semaine écoulée

Introduction à la faim du cœur
Exercice 1 : les aliments « réconfort »

Exercice 2 : Façons de satisfaire la faim du cœur autrement qu'en mangeant

Mouvements conscients
Cercle de partage et clôture

EVALUATION DES ACQUIS

L'évaluation se situera en plusieurs temps :

L'autoévaluation des compétences aura lieu en début de formation et en fin de formation afin d'évaluer l'évolution du stagiaire.

En parallèle de ceci il évaluation formative continue sera réalisée pendant l'atelier :

- L'évaluation des connaissances sera évaluée par divers outils : questionnaires à choix multiple, texte à trou
- L'évaluation des savoir-faire sera réalisée en continue par la pratique de cas clinique qui seront débriefés par le formateur

L'évaluation de la satisfaction des stagiaires sera réalisée en fin de formation par un questionnaire anonyme.

A l'issue de cette formation le stagiaire recevra une attestation attestant sa participation à l'atelier et sa maitrise des compétences visées par celui-ci.

NATURE DE LA FORMATION

La Formation s'inscrit dans le cadre des actions de formation prévues par les articles L.6313-1 et L.6313-9 du Code du Travail - LOI n°2018-771 du 5 septembre 2018 - art. 4

Elle constitue une action concourant au développement des compétences qui entre dans le champ d'application des dispositions relatives à la formation professionnelle sous le qualificatif :

Action d'acquisition, d'entretien ou de perfectionnement des connaissances.

PUBLIC ET PREREQUIS

Formation ouverte aux professionnels de la nutrition sans prérequis de niveau

ACCESSIBILITE

Afin de garantir l'accessibilité pédagogique des formations à tous, notre organisme de formation peut réaliser des adaptations à la demande (adaptation des rythmes, des supports…). Nous vous invitons dans ce cas à nous contacter au plus vite.

TARIF

Tarif ordinaire : 890 euros

Tarif établissement, OPCO/FIF-PL : 980 euros

Tarif réduit : 790 euros (abonnés Mon suivi diet, adhérents ADL, demandeur d'emploi et étudiants)