

# PROGRAMME DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

## POUR UN POIDS SAIN ET UN RAPPORT SÉREIN À SON ALIMENTATION

**PROCHAINE SESSION EN GROUPE - EN  
PRESENTIEL A MORGES (VD) :**  
**LES MERCREDIS SOIRS 11.2.26, 25.2.26,  
11.3.26 et 25.3.26 de 20h15 à 21h45**

**4 SESSIONS DE 1H30 CHACUNE**

- Exercices de méditation de pleine conscience guidés axés sur la thématique du programme
- Apports théoriques
- Exercices à domicile entre les sessions (méditation de 15-20 min. par jour, exercices et lectures à disposition)



### CONDITIONS

Ce cours s'adresse aux personnes en **surpoids, obèses ou souffrant d'hyperphagie alimentaire ("mangeur émotionnel", avec ou sans surpoids)**

### ENSEIGNANTE

Annick Charrière, intervenante de méditation de Pleine Conscience diplômée de la Haute Ecole de Santé de Genève/faculté de médecine-UNIGE (HES SO CAS Mindfulness)

### RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION

078 718 5129 | [info@kinacoaching.ch](mailto:info@kinacoaching.ch)

**PRIX :** CHF 295.- en groupe pour les 4 sessions | en individuel selon les horaires et tarif des séances individuelles au cabinet (inclus: entretien préalable / suivis/matériel/dossier/audios)

**KINACOACHING.CH**



**"Manger en Pleine  
Conscience :  
se reconnecter à soi  
et s'aimer."**

EN GROUPE :  
ECOQUARTIER EGLANTINE  
PROMENADE EGLANTINE 9  
1110 MORGES (VD)

EN INDIVIDUEL :  
PAR VISIOCONFERENCE

