



Manger en pleine conscience

Atelier au fil du pain

Samedi

21 mars / 31 octobre 2026

8h30-14h00 à Poliez-le-Grand

Concept

Tout au long de la matinée, vous serez guidé·e dans une exploration de la pleine conscience alimentaire, grâce à des exercices qui éveilleront vos sens et votre attention au moment présent.

La fabrication artisanale du pain au levain en sera le fil rouge. De la préparation de la pâte au façonnage en passant par la cuisson et la dégustation, chaque étape sera l'occasion d'observer, sentir, toucher, goûter.

Au programme de la journée

Dans un cadre détendu, bienveillant et au sein d'un petit groupe accompagné par deux spécialistes :

- Découverte et expérimentation de l'alimentation en pleine conscience (théorie et expérience individuelle)
- Petites pratiques méditatives guidées pour vous relier à vos sens
- Confection de pains au levain et cuisson au four à bois
- Échanges sur votre relation à la nourriture et pistes pour développer une présence attentive au moment des repas
- Pause conviviale autour d'un casse-croûte pour savourer et prendre du plaisir à manger



ANIMATRICES

Hélène Schoeb Germano, diététicienne BSc HES-SO nutrition et diététique, reconnue RME et ASCA; 079 927 78 48; helene.schoeb@hin.ch; www.hsg-diet.ch

Nicole Schick, créatrice de pain au levain; 076 330 91 04; contact@so-schick.ch; www.so-schick.ch

PUBLIC-CIBLE

Cet atelier est destiné à toute personne curieuse, souhaitant des clés pour développer une relation sereine et consciente avec son alimentation.

PRIX

195 francs (atelier, casse-croûte de midi et 3 pains au levain compris).

Dans bien des cas, votre assurance complémentaire peut rembourser tout ou partie du montant (selon vos conditions), sur la base de la facture remise au terme de l'atelier.

Informations pratiques

Horaire et lieu

De 8h30 à 14h00 au fournil So'schick, chemin en Pussinel 6,
Poliez-le-Grand.

Nombre de participant-e-s

6 maximum

Inscription

Directement en ligne sur le site www.hsg-diet.ch ou
en scannant le code QR ci-dessous



Le paiement d'un acompte de 50 francs auprès de l'une des animatrices est requis et valide l'inscription.

Le solde est à verser le jour de l'atelier.

En cas de désistement jusqu'à sept jours avant l'atelier,
les 50 francs sont remboursés.

.....

Et pour profiter pleinement de l'atelier :

- *Portez une tenue confortable, adaptée à quelques moments passés à l'extérieur*
- *Apportez un tablier*
- *Prévoyez un sac en tissu pour vos pains tout frais*