

L'Association



## Santé et Bien-être par le Yoga

Vous propose une conférence

### "Alimentation, Joie et Conscience"

par Bastienne Mercier

à la salle de Vaise à Ségny (France)



**Jeudi 1<sup>er</sup> mars 2012**

**20h-22h**

suivie d'un échange

10€par personne

#### Qui est Bastienne Mercier?

Bastienne Mercier, ergothérapeute, formée à la Méthode de la Doctoresse C. Kousmine, anime depuis plus de 20 ans des cours pratiques, des conférences, et enseigne dans plusieurs écoles de naturopathie de Suisse romande, entre autre à l'école de la Fondation Kousmine à Vevey. Elle donne aussi des consultations privées en nutrition.

Par une formation continue dynamique, elle confronte sa pratique aux découvertes récentes en matière d'alimentation thérapeutique, et s'intéresse également aux thérapies alternatives.

Grande gourmande, elle se met au défi de concilier une alimentation de plaisir et de santé, autant pour elle que pour ses patients.

Pour en savoir plus: [www.therapies-gourmandes.ch](http://www.therapies-gourmandes.ch)

Renseignements et inscriptions :

**04 50 41 19 95 - [info@yoga.asso.fr](mailto:info@yoga.asso.fr) - [www.yoga.asso.fr](http://www.yoga.asso.fr)**

## Alimentation, Joie et Conscience

Nos performances physiques, psychiques, émotionnelles, sont étroitement liées à notre hygiène de vie.

Nous recherchons notre bien-être dans l'équilibre veille/sommeil, activité/repos, responsabilité/lâcher-prise, car nous savons que toutes ces données favorisent notre santé.

Et puis, il y a notre alimentation.

Des montagnes de nourriture nous sont proposées, et autant d'arguments de vente sans vraiment connaître les principes de base d'une alimentation équilibrée. Comment s'y retrouver ?

**Je vous propose une soirée consacrée à ce monde magique et attirant qu'est la nourriture :**

#### Comment nourrir à la fois mon corps et mon cerveau ?

*Les huiles, les céréales, les sucres ou édulcorants, fruits et légumes, protéines animales ou végétales, modes de cuisson. Nous passerons en revue tous ces choix et leurs conséquences sur nos fonctions organiques.*

#### Quels sont les liens forts entre mes organes digestifs et le reste de mon corps ?

*Nous disions " psychosomatiques" des maux physiques issus de nos émotions et de nos stress. Les recherches actuelles montrent plutôt l'inverse, que la santé de notre intestin grêle a des répercussions importantes sur notre cerveau. Ce renversement de tendance nous ouvre des portes!*

#### Quelle complicité puis-je développer avec mon assiette pour y trouver vitalité, endurance, souplesse, rapidité d'esprit, fluidité mentale, bonne humeur et bonne santé ?

Vos questions personnelles seront bien sûr les bienvenues !