

## Enseignant :

Chan Huy, M.Sc., CPC, enseignant principal du Dharma dans la tradition de Thich Nhat Hanh, fondateur de la Maison de Plene Conscience de Montréal et de l'Institut de Plene Conscience Appliquée Montréal, a donné des conférences, des ateliers et des retraites sur l'APC (Alimentation Pleinement Consciente) à Ottawa, Montréal, Trois-Rivières, Austin (Texas), Pittsburgh (PA), Miami (Floride). En 2012, Chan Huy offrira aussi cet enseignement au monastère de Deer Park (Escondido, Californie) et à l'Institut européen de bouddhisme appliqué en Allemagne.



Chan Huy—conférence APC

## FICHE D'INSCRIPTION

Atelier APC 10 Nov. 01 Dec. 2011

SVP compléter et renvoyer avec votre chèque de 300\$ au nom de et à l'adresse indiquée ci-bas:

Nom et Prénoms: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tél: \_\_\_\_\_

Courriel: \_\_\_\_\_

Adresse postale: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Notes ou commentaires: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



INSTITUT DE PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE  
DE MONTRÉAL

**6000, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal, Québec  
H3S 1Z8**

**Téléphone : 514-272-2832  
Messagerie : info@PleineConscience.org**

IPCAM—INSTITUT DE PLEINE  
CONSCIENCE APPLIQUÉE DE MONTRÉAL

# Alimentation Pleinement Consciente

pour une vie heureuse  
et en bonne santé

Atelier de 4 semaines  
du 10 Nov. au 01 Déc. 2011

Vous êtes fatigué(e) de vous battre avec votre corps, votre poids et avec les aliments que vous aimez?

L'APC de l'IPCAM peut vous aider !

Savourez chaque bouchée  
Vivez chaque instant

**Qu'attendez-vous pour être  
heureux et heureuse?**

*Thich-Nhat-Hanh*

## Qu'est-ce que l'Alimentation Pleinement Consciente (APC)?

L'APC nous invite à nous accorder toute notre attention lorsque nous mangeons ou buvons – à ce qui se passe en nous et à l'extérieur – pour pleinement savourer nos aliments et notre vie. Nous portons attention aux couleurs, aux odeurs, aux textures, aux saveurs, aux températures, et même aux sons des aliments.

Nous prêtons attention aux expériences du corps : où ressentons-nous la faim? comment ressentons-nous la satiété? comment le moitié plein, ou les trois quarts pleins se manifestent? Nous portons attention à notre esprit. Tout en évitant jugements ou critiques, nous observons quand l'esprit devient distrait et s'éloigne de ce que nous sommes en train de boire ou manger. Nous surveillons les impulsions qui surgissent après que nous ayons pris quelques gorgées ou bouchées pour prendre un livre, allumer la télévision, ou pour faire une recherche web sur un sujet intéressant. Nous remarquons l'impulsion et nous retournons notre attention à seulement manger.

Nous remarquons comment manger affecte notre humeur et comment nos émotions, comme l'anxiété ou l'ennui, influencent notre alimentation; nous retrouvons la joie et la liberté de manger, rétablirons une saine relation avec notre corps et les aliments que nous consommons.

### Aperçu de l'atelier

\*\* Sous réserve de modification sans préavis en fonction des besoins spécifiques au groupe.

Chaque semaine, nous allons commencer par une courte méditation pour nous permettre d'être pleinement présent. Cette étape sera suivie par une présentation et une discussion de groupe. On vous donnera matière à réflexion et d'étude à domicile.

#### Semaine 1: Introduction

Présentation du contenu et des règles d'engagement et de confidentialité  
Pourquoi mangeons-nous toujours trop?  
L'industrie alimentaire, la bonté aimante  
Pratique: alimentation consciente

#### Semaine 2: Méditation de pleine conscience

Nourriture et guérison: les différents types de faim; planification des repas, nutrition  
Pratique: méditation assise et marchée

#### Semaine 3: Énergies de stress et d'habitude

Les quatre nutriments, les habitudes alimentaires  
Pratique: respiration consciente, observation de la colère, du stress et de nos réactions au stress

#### Semaine 4: L'Impermanence: vous pouvez changer

Revue des apprentissages, échanges et évaluation  
Pratique: scan corporel de la bonté aimante ou relaxation profonde; méditation de l'acceptation de soi

### Comment l'APC peut aider?

Les diètes ne marchent pas: les statistiques le prouvent. Les non-diètes non plus; c'est la raison première pour laquelle vous avez considéré ou suivi une diète qui n'a pas marché.

L'APC est une approche douce, aimante et non-violente qui nous permet:

- d'écouter et de comprendre les messages de notre corps quand il a faim et quand il est plein;
- de capter les messages de notre esprit qui nous commandent de "manger" non pas pour nous nourrir mais pour combler des vides ou nous distraire des émotions que les aliments ne peuvent satisfaire.
- de rétablir notre souveraineté sur notre proper vie pour pouvoir la vivre en parfaite liberté.

INSTITUT DE PLEINE CONSCIENCE APPLIQUÉE  
DE MONTRÉAL

6000, chemin de la Côte-des-Neiges  
Montréal, Québec  
H3S 1Z8

Téléphone : 514-272-2832  
Messagerie :  
info@PleineConscience.org