

En librairie le 20 mars 2019

## MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Applications dédiées, formations, déjeuners «guidés»..., le *mindful eating* connaît un succès croissant en France depuis quelques mois. Il s'agit d'une pratique qui associe la méditation à l'alimentation de façon à accorder davantage d'attention à l'instant présent et à l'acte de manger.

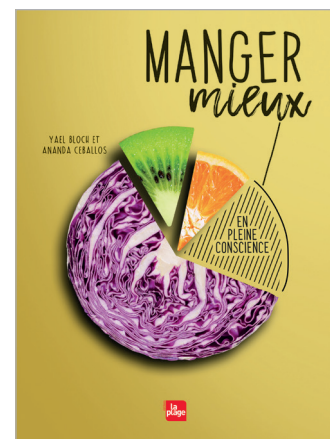
Son but est de retrouver une forme de paix avec la nourriture, son propre corps et son esprit.

### LE LIVRE

Manger en pleine conscience, c'est sentir l'eau monter à la bouche et les papilles frémir, entendre sa faim avant de s'installer à table, détecter les différents goûts et s'en délecter, jouir d'être rassasié après quelques bouchées...

Découvrez à travers des exercices à pratiquer à la maison, des propositions de méditation, des jeux pour tous les âges :

- Les 9 lieux pour reconnaître sa faim
- Le trajet de la digestion, s'émerveiller
- Le trajet de la digestion, remercier
- ...



**MANGER MIEUX**  
EN PLEINE CONSCIENCE  
Ananda Cebballos,  
Yael Bloch

96 pages - 16 x 22 cm

Prix public 9,95 €

ISBN 978-2-84221-646-7

En librairie le 20 mars 2019

## LES AUTRICES



Ananda Cebballos est psychologue spécialisée en troubles de comportement alimentaire. Docteure en études indiennes, elle enseigne le yoga depuis 15 ans et est chargée de cours à l'Université Complutense de Madrid.



Professeure de yoga, Yael Bloch s'est formée aux États-Unis, puis à l'École Française de yoga (Paris). Aux Éditions La Plage, elle est l'auteure de *Ashrams* et de *Respire* (2018).