

8^{ème} colloque 4 et 5 décembre 2020

Sous la présidence du Pr Gérard Ostermann

Hotel Mercure Château Chartrons

81 Cours Saint-Louis, 33300 Bordeaux

Téléphone : 05 56 43 15 00



JEUDI 03 décembre : PRÉ COLLOQUE

atelier de 14h30 à 17h30 **Mindfulness ou l'art de l'harmonie.** Marie Anderes

VENDREDI 04 décembre

10h00 Introduction Gérard Ostermann et Siham Aubry-Alaoui

10h30 Les enjeux de l'incorporation, une approche anthropologique. Christine Durif-Bruckert

11h10 **Pause**

11h50 L'épigénétique est dans l'assiette. William Amzallag

12h30 **Déjeuner**

14h30 M'aigrir en maigrissant, promis, plus jamais...Et si les « sirtfood diets » étaient la clé de la réussite? » Jacques Bassier

15h10 Le « kamasoutra minceur ». Joëlle Mignot

15h40 **Pause**

16h20 Maigrir : savoir gérer la frustration. Didier Pleux

17h20 *Assemblée générale du CMNC (adhérents uniquement)*

SAMEDI 05 décembre

10h00 Un autre regard sur l'inflammation. Martine Charles

10h40 Apprivoiser le vide ou comment se remplir de vrais plaisirs. Ève Villemur

11h20 **Pause**

11h50 Maigrir sans m'aigrir ou l'agressivité détournée. Bernard Waysfeld

12h45 **Déjeuner**

14h30 La cognition incarnée... comment le corps parle au cerveau. Stéphane Mouchabac

15h30 Pour ne pas s'aigrir, bouger avec plaisir ! André Merllié

16h10 Maigrir de plaisir. Gérard Ribes

16h50 Le mot de la fin Gérard Ostermann et Siham Aubry-Alaoui