

Christiane Kolly

diplômée de l'école

Écoute ton corps

Atelier



Votre poids vous pèse-t-il ?

Description

Un atelier pour se pencher sur votre rapport à la nourriture et à son influence sur votre corps physique. Mais aussi, bien évidemment sur vos corps émotionnel et mental. Apprendre à s'observer pour mieux répondre à vos vrais besoins.

Buts recherchés

Apprendre à écouter vos vrais besoins ?

Découvrir comment se relaxer pour moins manger ?

Aller vers une amélioration de votre santé ?

Savoir ce qu'est un bon aliment ?

Sujets abordés

- Comment écouter ses vrais besoins?
- Comment interpréter les habitudes alimentaires?
- Pourquoi avons-nous tendance à manger des aliments particuliers?
- Pourquoi mangeons-nous plus que d'habitude à certains moments?

Méthode

École Écoute ton corps - Enseignement de Lise Bourbeau

Date

Samedi et dimanche **12 et 13 juin 2010**, de 9h00 à 17h30

Lieu

Centre Évidence, Route de Vuarmarens 56, 1670 Esmonts
021 909 41 62 - www.centre-evidence.ch

Inscription

Jusqu'au **21 mai 2009**, demander un bulletin d'inscription

Prix

300 francs pour les 2 jours dont 1/3 payables à l'inscription
Compte de chèques postaux 10-43423-4