

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 ?

- 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?

Sujets abordés

Méthode

École Écoute ton corps - Enseignement de Lise Bourbeau

Date

Lieu

Inscription

Prix

300 francs pour les 2 jours dont 1/3 payables à l'inscription

Compte de chèques postaux 10-43423-4