

## SE NOURRIR EN PLEINE CONSCIENCE *BIEN ETRE à TABLE*

Pris dans la tourmente des tâches quotidiennes, régulièrement stressés ou simplement perdus dans vos pensées, vous négligez trop souvent vos repas. **Vous mangez vite, parfois pas du tout, souvent trop, et régulièrement n'importe quoi.** Ces rendez-vous manqués avec la nourriture sont la source de nombreux dysfonctionnements modernes. **Ce n'est pas une fatalité.**

### ATELIER-PARTAGE : **L'EVEIL DES SENS, retrouver votre bon sens !**

Samedi 11 février 2017 de 14h à 18h

34 place Voltaire, Châteauroux

**POUR RENOUER UNE RELATION SAINE AVEC LA NOURRITURE ET LA SAGESSE DE VOTRE CORPS, nous aborderons :**

- ✓ Qu'est que la Pleine Conscience ? Pourquoi et comment l'appliquer à l'alimentation ?
- ✓ La Faim : qu'est ce que c'est ?
- ✓ Identifier ses conditionnements à propos de l'alimentation.
- ✓ Emotions et conscience du corps
- ✓ Se remplir, la satiété & la satisfaction
- ✓ Ralentir
- ✓ Nourriture et Emotions
- ✓ Envies irrésistibles
- ✓ Composer avec la Faim du Cœur



Pour en savoir plus, contacter Séverine DROPSY :  
**06.80.94.83.02 ou [qv2seve@gmail.com](mailto:qv2seve@gmail.com)**

**Inscription Obligatoire**  
**Participation 50€, dégustation incluse !**