

ATELIER

✦ *Good Food*
Good Mood ✦

NUTRITION ET EMOTION

Votre rapport à l'alimentation raconte peut-être une histoire bien plus profonde que ce que vous pensez...

Objectifs des séances :

- Comprendre les liens entre émotions et alimentation
- Apaiser le contrôle, la culpabilité et l'auto-critique
- Se reconnecter à son corps
- Développer bienveillance, estime et confiance en soi



Thèmes des séances :

Séance 1 - Besoins alimentaires et émotionnels

Séance 2 - Le corps nous parle

Séance 3 - Du contrôle à la bienveillance

Séance 4 - Rapport à soi : estime et confiance

BIEN DANS MA TETE, BIEN DANS MON ASSIETTE !

ICI, PAS DE RÉGIME, PAS DE PERFORMANCE, PAS DE JUGEMENT...

JUSTE UN ESPACE POUR COMPRENDRE, RESENTIR ET SE TRANSFORMER À SON RYTHME

4 SAMEDIS :

31/01 - 14 ET 28/02 - 07/03

DE 10H À 12H

120€ POUR LES 4 SÉANCES

INFORMATIONS :

ANAELLE BUTNARU

DIETETICIENNE

NUTRITIONNISTE

07.67.00.77.34

BENJAMIN HECKEL

PSYCHOPRATICIEN

EN EFT CLINIQUE

06.66.70.38.69

 **WEBACAD - 15 RUE DE LA GARE, SARREBOURG**