

Cet atelier est pour vous si :

- Votre temps est précieux
- Vous aimez ou voulez **manger** sain, équilibré avec un budget maîtrisé.
- Vous avez **besoin de mieux gérer émotionnellement** votre quotidien

Inscrivez-vous :

Jeudi 11 mars 19h-20h30 ou
Samedi 13 mars 10h-11h30

Participation
15 euros



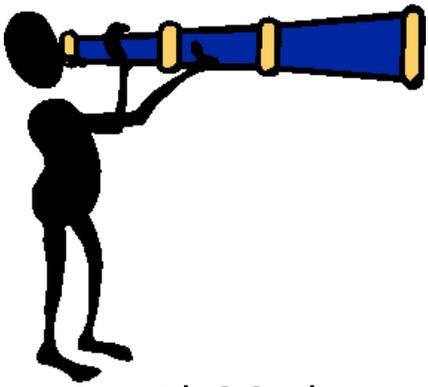
ATELIER NUTRI-SOPHRO



Laurence LEVERT, Nutritionniste
Co-directrice CGS Toulouse Métropole Agen
nutriplaisir.com




Karine PALLEY, Sophrologue
Directrice CGS. Ain Portes du Rhône
unequilibredevie.fr



ATELIER NUTRI-SOPHRO

1h30 de temps pour vous

Bien se nourrir c'est comme une philosophie de vie, un art de vivre...

Comment je me nourris ? Ce n'est pas qu'une question de survie.

La santé globale, l'énergie, la créativité, l'envie de vivre, tout est activé par la nourriture.

De quelle nourriture parlons-nous là ? L'alimentation, les sensations, les sentiments, les émotions, les pensées, les paroles et les actions.

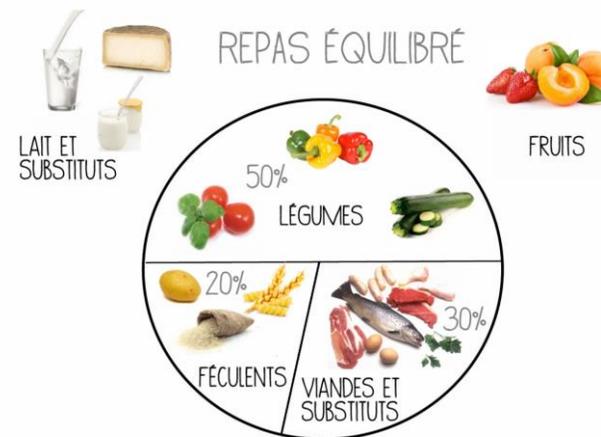


Simplicité
Créativité
Conscience
Sentir Ressentir
Varié Choisir
Joyeux Voir
Joie Découvrir
Imaginer
Nutrition Corps
Sophrologie Goûter
Equilibre Toucher



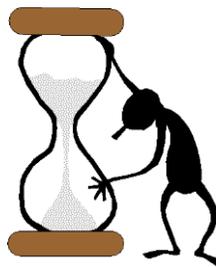
ATELIER NUTRI-SOPHRO

Simplicité Créativité
Conscience
Sentir Varié Joyeux
Ressentir Chale Joyeux
Nutrition
Sens Corps Goûter Découvrir
Sophrologie Imaginer
Toucher Equilibre



Quelques pistes **bien se nourrir**,

- Echanges et bases de la **Nutrition**
- Les aliments, les préparations, les ustensiles à privilégier
- Les astuces pour manger bon, sain, équilibré et avec un budget maîtrisé

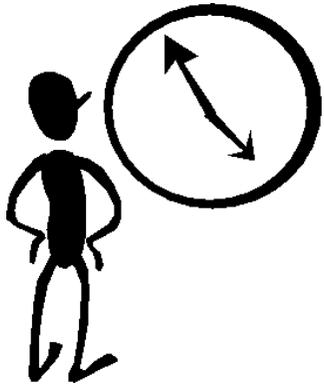


ATELIER NUTRI-SOPHRO



Simplicité
Créativité
Conscience
Sentir Varié
Nutrition
Sophrologie
Equilibre

Choix
Ressentir
Corps
Goûter
Toucher
Joyeux
Imaginer
Découvrir



Quelques pistes pour relâcher le corps et stimuler des pensées positives

Echanges et pratiques de techniques concrètes pour activer ses ressources, son énergie intérieure grâce à la **Sophrologie**

