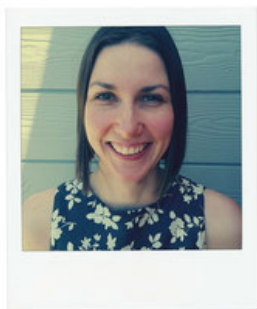
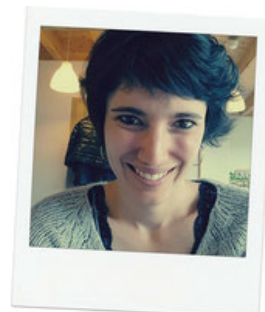


Stage alimentation intuitive et Bien-être les 4, 5 et 6 mai 2018

2 diététiciennes pour manger serein



**Pauline Guillaume
et
Fanny Cottin**



Ce stage est basé sur des années d'expérience et de pratique professionnelle, et sur le fonctionnement naturel de l'organisme et sa capacité à réguler nos besoins spécifiques.

Nos modes et rythmes de vie tendent parfois à nous détourner de cette autorégulation naturelle.

La réactiver nécessite de lever tous les à priori, règles, et interdits alimentaires, et de ré-apprendre à écouter et à faire confiance à notre faim pour manger serein.

Programme du stage

VENDREDI	Accueil à partir de 15h Apéritif et repas festif Présentation du programme
SAMEDI	Petit déjeuner commun et convivial <i>Atelier interactif</i> - Découvrir et prendre conscience des capacités du corps à guider notre alimentation Début du test de la faim* accompagné par les 2 diététiciennes Repos / temps libre Dîner en fonction des besoins*
DIMANCHE	<i>Atelier méditation</i> Petit déjeuner en fonction des besoins* <i>Atelier interactif</i> – Apprendre à s'écouter Déjeuner convivial Clôture du séjour et retour d'expérience Départ à partir de 14h

* *Vous mangez ce que vous voulez quand vous voulez en fonction de vos besoins, et avec notre accompagnement.*

Pour cela vous trouverez dans notre cuisine des plats préparés quotidiennement par nos soins.

Tarifs

270€ TTC / personne**
(du vendredi 15h au dimanche 14h)

***Le prix comprend:*

- l'hébergement et les repas
- 2 ateliers interactifs animés par les diététiciennes, leur présence permanente
- des consultations individuelles à la demande avec les diététiciennes
- 1 atelier de méditation

Pour plus de détail retrouvez nous sur www.nozero.fr