

ATELIERS D'ALIMENTATION-NATURE



Module 1

Vous vous rendez compte que votre corps a besoin d'autre chose que de plats préparés des grandes surfaces ? On vous a parlé d'intolérance au lait ou au gluten, faut-il les bannir ? Vous avez lu qu'il fallait manger tout cru ? Vous êtes perdus face à toutes les infos actuelles et parfois contradictoires sur le « bien-manger » ? **Bref, vous souhaitez repenser votre façon de vous nourrir, sans trop vous prendre la tête?**

Alors, par où commencer ? Que penser ? Comment s'y retrouver dans la masse d'infos ? Et comment allier **plaisir** et **vitalité** ?

L'alimentation est un des piliers fondamentaux pour se maintenir en bonne santé. Les aliments bien choisis peuvent même devenir des remèdes. Les médecines indienne et chinoise l'ont compris depuis des millénaires. Ce que nous mangeons influence grandement nos systèmes internes, chacune de nos

cellules, mais aussi nos humeurs, la gestion de nos émotions, bref, notre équilibre physique, psychique et même spirituel !

Comprendre, se rappeler ce dont le corps a besoin et également se connaître et sentir au plus profond de son être ce qui pourra rendre ses cellules pleines de joie !

C'est en ce sens que nous avons conçu une série d'ateliers d'alimentation-nature, loin des dogmes et des idées reçues.

Le but est de fournir des informations les plus claires possibles afin d'adapter son alimentation à ses besoins, modifier en douceur son assiette vers plus de bon sens et, en apprenant à s'écouter, ouvrir sa conscience à ses sensations... Nous égaierons nos propos par différentes recettes que nous explorerons ensemble.

Le premier module des ateliers d'alimentation-nature se déroulera sur 2 journées, les dimanches **15 mai** et **29 mai** de **9h30 à 16h30** à **Buzet** (Pont-à-Celles) .

Ces ateliers sont donnés par **Christelle Perpète** (psychologue, kinésiologue, conseillère en nutrition) et **Maxim Gysen** (kinésithérapeute, kinésiologue, conseiller en nutrition).

Nombre d'inscriptions limité à 8 personnes.

Renseignements pour ces modules, pour les prochains et inscriptions : 0485/42 13 02, perpete_chris@yahoo.fr (www.lefilaoblanc.be) ou 0497/46 92 82, maximgysen@live.be (www.larbredevie.be)

Prix : 130 euros pour tout le module, repas du midi et collations comprises.

Au plaisir de partager avec vous !

Christelle et Maxim