

Ateliers d'Alimentation Consciente

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 et surtout, en alliant plaisir et vitalité ?

Module 1

“Nutritious-
nous!,,



1 et 2
octobre
2011

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, notre rythme intérieur, chacune de nos cellules, mais aussi nos humeurs, la gestion de nos émotions, 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 consciente, 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 module 1 « nutritions-nous ! » se déroulera sur 2 journées, les 1er et 2 octobre 2011 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).

Prix : 140 euros pour tout le module, repas du midi et collations compris.

Renseignements pour ce module, pour les prochains, et **inscriptions** : 0485/42 13 02, info@lefilaoblanc.be (www.lefilaoblanc.be) ou 0497/46 92 82, maximgysen@live.be (www.larbredevie.be)

Au plaisir de partager avec vous !

