

Saison
2015-
2016 :



- **Portes ouvertes** le samedi 19 septembre de 10-14h, présentation des activités de la saison, séance d'information sur le thème du burn-out, dégustation de boissons vitalité.
- Atelier parent/enfant : **"Petits déjeuners et collations pour toute la famille"** le vendredi 2 octobre 19-21h. 35€.
- Ateliers thématique et/ou culinaire :
 - **"Décrochez des sucres"** le vendredi 16 octobre 19-21h. 40€.
 - **"Buffet festif d'Equilibre & Moi"** le vendredi 20 novembre 19-22h. 50€.
 - **"Soupes et légumineuses"** le vendredi 22 janvier 19-22h. 40€.
 - **"Détox gourmande et savoureuse"** le vendredi 26 février 19-22h. 40€.
- **"Décrochez des sucres"** le vendredi 18 mars 19-21h. 40€.
- Atelier diététique et comportemental : **"Maigrir sans régime : c'est possible !"** le vendredi 15 avril 19-20h30 (partie théorique 25€) et le samedi 16 avril 14-16h30 (partie pratique 40€), 50€ (pour les 2 ateliers au lieu de 65€).
- Atelier thématique et diététique ado/parent : **"La Junkfood maison"** le vendredi 29 avril 19-21h. 45€.
- Atelier culinaire et festif : **"Barbecue d'été savoureux et convivial"** le vendredi 1er juillet 19-22h. 50€.
- **Groupes de paroles** : un lundi soir toutes les 3 semaines de 19h30 à 21h (à partir du 14 septembre) 20€.

Sous réserve de confirmation des dates (voir page FB).

Inscriptions par mail : annick.sabbe@gmail.com ou 0497/69 28 64.

Dorothee Demoigny
diététicienne-
nutritionniste
0478/73.78.46



Annick Sabbe
psychothérapeute
0497/69.28.64

Equilibre & Moi

www.equilibre-et-moi.be

