ÉCOUTE TON CORPS
Être bien, ça s'apprend

Écoute et mange sans culpabilité

Ce que l'atelier vous apporte

Découvrir les raisons des difficultés que vous rencontrez par rapport à l'alimentation.

Les humains sont nombreux à contrôler ce qu'ils mangent, à se sentir coupables lorsqu'ils mangent, ou à suivre régulièrement des régimes.

Cet atelier vous aidera à mieux vous comprendre et à manger plus sereinement.

Les bénéfices concrets pour vous

Développer la conscience des besoins réels de vos corps physique, émotionnel et mental.

Contenu

- Le contrôle qui nuit à l'écoute des besoins
- Les différentes motivations à manger et à boire et ce qu'elles vous apprennent;
- L'influence des croyances familiales
- Votre plus grande culpabilité concernant l'alimentation
- L'interrelation entre les besoins des trois corps
- Pourquoi la rage soudaine pour un aliment ?
- Que veut dire manger de façon spirituelle ?
- Savez-vous vraiment reconnaître les signaux de faim et de satiété ?

Profil du participant

Toute personne qui a des problèmes de poids ou qui se contrôle pour ne pas en prendre, celle qui a des allergies ou intolérances alimentaires, celle qui mange ses émotions, etc.

Objectifs

- ✓ Prendre conscience du degré de contrôle dans votre vie
- ✓ Identifier ce qui vous motive à manger
- ✓ Découvrir l'origine de vos difficultés face à l'alimentation
- ✓ Reconnaître les signaux de faim et de satiété
- ✓ Bien utiliser ce que vous découvrez grâce à votre alimentation

Durée : 2 jours de 9h00 à 17h30

Prix : 375$ + taxes /375€. Plusieurs rabais disponibles. Informez-vous.

Date : Référez-vous à la page de l'atelier sur notre **site web** www.ecoutetoncorps.com.

Inscription : Un acompte de 60$/60€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, visitez la page web de l'atelier ou communiquez avec nous ou un de nos organisateurs.

955 Chemin du Lac Écho, local 110, Prévost (Québec) J0R 1T0 CANADA
Tél : 450.431.5336 ou 1.800.361.3834 | info@ecoutetoncorps.com | www.ecoutetoncorps.com