COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES POUR SOI

Mme GEOFFROY Patricia

INFORMATIONS

SÉLESTAT Foyer Notre Dame

Début le lundi 29 septembre 2025

DURÉE : 02:00

PROFILS : Naturopathe

PRE REQUIS :

Aucun prérequis

MATERIEL :

Aucun matériel

CODE ACTIVITÉ : 10SE0786

Prix : 108.00 €

DESCRIPTION

Dans ce premier volet en 6 séances de l'activité Naturo-Pratique, vous aborderez dans le détail les 7 catégories d'aliments, leur intérêt nutritionnel, les processus de digestion et leur impact sur la santé, avant de construire votre démarche alimentaire personnelle sur la base des signaux que vous envoie votre corps.

Vous observerez, comprendrez et transformerez vos comportements alimentaires à partir des notions d'équilibre acido-basique, d'associations alimentaires et de chrononutrition, qui n'auront plus de secret pour vous.

Avec un petit arrêt sur le Ventre, car c'est peut-être lui, notre 1er cerveau !

Vos questions et partages d'expériences viendront enrichir le programme et créer une dynamique, une synergie de groupe.

Des notions d'énergétique seront régulièrement introduites pour ne pas perdre de vue que l'énergie c'est l'état originel de la matière, pour commencer à l'apprivoiser, et en faire une ressource inépuisable dans votre quotidien.

Enfin, vous serez invité-e à prendre des engagements envers vous-même, et serez accompagné-e dans leur mise en place et leur suivi.

Pour avancer sur le chemin de l'autonomie et de l'équilibre, et pour compléter cette thématique de l'alimentation, vous gagnerez à participer aux ateliers Naturo-Pratique sur la Respiration et la Détox des trimestres suivants.

COMMENT FAIRE LES BONS CHOIX ALIMENTAIRES POUR SOI

Mme GEOFFROY Patricia

OBJECTIFS

6 séances pour apprendre à faire les justes choix alimentaires pour soi : identifier les habitudes et les automatismes en termes de comportements alimentaires, repérer l'impact des émotions, identifier et comprendre les messages de son corps, choisir les aliments qui répondent à ses vrais besoins.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	29-09-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	13-10-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	03-11-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	17-11-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	01-12-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT
Lundi	08-12-2025	18:30	02:00	Foyer Notre Dame, 21, Avenue Louis Pasteur - 67600 SELESTAT