



INFORMATIONS

 ERSTEIN Lieu sera précisé ultérieurement

 Début le samedi 26 septembre 2026

 DURÉE : 02:00

Prix : **209.00 €**

PROFILS : Thérapeute en Hypnose et Relation d'Aide

PRE REQUIS :

Ouvert à tous et toute personne souhaitant développer sa connaissance liée à la prise de poids et/ou à la non perte de poids (exemple : thérapeutes, accompagnants, coaches, praticiens en relation d'aide)

MATERIEL :

Apportez de quoi prendre des notes : papier, stylo...

CODE ACTIVITÉ : 11ER1452

DESCRIPTION

Comprendre les liens entre poids, émotions et histoire de vie :

L'objectif de ces ateliers est d'apprendre à reconnaître et à comprendre les liens entre prise de poids, événements de vie, émotions et héritages familiaux, afin d'accompagner autrement que par l'approche alimentaire.

Atelier 1 - Comprendre le poids autrement

Atelier 2 - Le corps comme mémoire

Atelier 3 - Les événements de vie déclencheurs

Atelier 4 - Les émotions liées au poids

Atelier 5 - Le poids comme protection

Atelier 6 - L'histoire familiale et les loyautés invisibles

Atelier 7 - Les mémoires de manque et de survie

Atelier 9 - Les injonctions et croyances autour du corps

Atelier 10 - Accompagner la libération émotionnelle

Atelier 11 - Restaurer la sécurité intérieure

Public : Toute personne souhaitant développer sa connaissance liée à la prise de poids et/ou à la non perte de poids exemple : thérapeutes, accompagnants, praticiens en relation d'aide.

Moyens pédagogiques :

- apports théoriques simples
- pratiques guidées, mises en situation
- partages et échanges en groupe

- réflexions individuelles
- exercices introspectifs



OBJECTIFS

A l'issue de ces ateliers, l'auditeur sera capable de :

- comprendre le poids comme un message plutôt qu'un problème,
- savoir identifier si le poids est un langage du corps,
- comprendre les éventuelles mécanismes émotionnels,
- comment les émotions s'inscrivent : le corps a-t-il une mémoire,
- repérer les émotions racines du poids transgénérationnelles

SÉANCES

| Jour | Date | Horaire | Durée | Lieu |
|--------|------------|---------|-------|------|
| Samedi | 26-09-2026 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 10-10-2026 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 07-11-2026 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 28-11-2026 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 12-12-2026 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 16-01-2027 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 13-02-2027 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 20-03-2027 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 17-04-2027 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 22-05-2027 | 10:00 | 02:00 | |
| Samedi | 05-06-2027 | 10:00 | 02:00 | |