



INFORMATIONS



MOLSHEIM Château des Rohan



Début le lundi 17 mai 2021



DURÉE : 02:00

Prix : **5.00 €**

PROFILS : Diététicienne Nutritionniste

PRE REQUIS :

A distance : avoir un ordinateur, une tablette ou un smartphone (utilisation de la plateforme Zoom). Afin de suivre la conférence dans de bonnes conditions, il faut impérativement une bonne connexion internet.

MATERIEL :

Aucun

CODE ACTIVITÉ : 5MO400

DESCRIPTION

Vous souhaitez perdre du poids ? Mieux manger ? Vous ne ressentez plus ni la faim ni la satiété ? Vous avez tendance à vous jeter sur la nourriture lorsque les choses ne se passent pas bien ? Vous souhaitez tout simplement mieux manger en respectant vos besoins ?

N'hésitez pas à venir me rencontrer pour cette conférence, après laquelle vous pourrez vous inscrire, si cela vous plait, au cycle d'ateliers !

Au plaisir de vous y retrouver !



OBJECTIFS

Cette conférence a pour objectif de vous faire découvrir le résumé du contenu du cycle de 4 ateliers "Invitez la pleine conscience dans l'assiette". Vous y découvrirez comment :

- Découvrir la pleine conscience
- Être capable de s'observer soi-même, sans jugement
- Découvrir, ou redécouvrir ses sensations corporelles en lien avec émotions et alimentation
- Apprendre à se nourrir en se respectant soi-même
- Réapprendre à manger de façon instinctive

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Lundi	17-05-2021	19:30	02:00	Château des Rohan, 39 rue du Château - 67190 MUTZIG