



# Atelier : Le rôle des émotions dans le comportement alimentaire



M. FEST Sébastien

## INFORMATIONS



SAINT-LOUIS Espace Loisirs

(Salle 5)



Début le jeudi 11 mars 2021



DURÉE : 02:30

**PROFILS :** Accompagnement en développement personnel et spirituel

**PRE REQUIS :**

Aucun pré-réquis

**MATERIEL :** Aucun

**CODE ACTIVITÉ :** 5SL946

**Prix :** 25.00 €

## DESCRIPTION

Saviez-vous que notre façon de nous alimenter en dit long sur qui nous sommes ? Saviez-vous qu'il existe d'autres raisons que la faim qui nous incitent à manger ?

En premier lieu, il est important d'identifier d'où viennent nos difficultés et nos culpabilités.

Quand on a l'impression de perdre le contrôle face à notre alimentation, il est intéressant d'apprendre avant tout des choses sur nous-mêmes, en observant notre façon de nous alimenter et ce qui se cache derrière nos comportements.

Cet atelier va vous amener à voir et comprendre les liens de l'émotionnel avec l'alimentation et repartir avec des outils efficaces pour observer vos comportements alimentaires à l'avenir.



# Atelier : Le rôle des émotions dans le comportement alimentaire



M. FEST Sébastien

## OBJECTIFS

Cet atelier vous permettra de :

- Comprendre le rôle des émotions dans notre comportement alimentaire
- Accepter de vivre ses émotions sans culpabiliser
- Découvrir quelles sont les influences que nous avons dans notre alimentation
- Devenir conscient du contrôle qui nuit à nos réels besoins

## SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Jeudi	11-03-2021	18:30	02:30	Espace Loisirs, 56 rue du DR. Hurst - 68300 Saint-Louis