



## APPROCHE GLOBALE SOPHRO-NUTRITION

# ZEN FACE À SON ASSIETTE !

Cycle de 5 ateliers animés par :

**Christelle CALISSI**, *Diététicienne-Nutritionniste Comportementaliste*

**Clarisse MANSOURI**, *Sophrologue*

*Les inscriptions sont ouvertes... (8 pers. max.)*

**Dates** : dimanche 22 sept., 13 oct., 10 nov., 1<sup>er</sup> et 15 déc.

**Horaires** : de 9h à 12h30

**Lieu** : Ferney-Voltaire

**Tarif** : 55€/pers./atelier - 250€/cycle complet de 5 ateliers (au lieu de 275€)

### ZEN 1

J'écoute mon corps physique  
face à mon assiette

### ZEN 2

Quand le stress et la fatigue me  
font manger

### ZEN 3

Être serein, sans culpabiliser,  
face à mon assiette

### ZEN 4

Les émotions sont à table !

### ZEN 5

Enfin zen face à son assiette –  
la pratique au quotidien !

### C. CALISSI

06.71.68.31.72

[c.calissi@orange.fr](mailto:c.calissi@orange.fr)

[www.dieteticienne-](http://www.dieteticienne-reequilibres.com)

[reequilibres.com](http://www.dieteticienne-reequilibres.com)

### C. MANSOURI

06.13.14.39.34

[cm.sophro@yahoo.fr](mailto:cm.sophro@yahoo.fr)

[www.sophrologie-ferney.com](http://www.sophrologie-ferney.com)

PROCHAIN CYCLE EN **JANVIER 2020**