

ZEN face à son assiette !

Approche globale sophro-nutrition

Allier la théorie à la pratique

Animé par :

Christelle Calissi : Diététicienne-Nutritionniste spécialisée en rééducation du comportement alimentaire

Clarisse Mansouri : Sophrologue

- 5 ateliers participatifs (échanges, questions/réponses, réflexions)
- Inscription à l'atelier ou pour tout le cycle (avec le dernier atelier offert)

Pour garantir la qualité des ateliers, ils seront limités à 8 personnes.

ZEN 1 – J'écoute mon corps physique face à mon assiette

Identifier les différents besoins de notre corps et les messages qu'il nous envoie (faim, satiété, envie)

Comment nourrir son corps physique

Comprendre comment manger sans régime

Expérimenter diverses sensations en allant à la rencontre de son corps par le biais d'exercices corporels

ZEN 2 – Quand le stress et la fatigue me font manger

Comprendre comment se manifeste le stress chez moi

Les outils pour y faire face

Quel comportement adopter quand le stress me fait manger

ZEN 3 – Etre serein, sans culpabilité, face à son assiette

Manger en conscience, c'est quoi ?

Quand les croyances alimentaires et familiales se mettent à table

Retrouver sa liberté alimentaire (faire des choix sans culpabilité)

Sophro-dégustation

ZEN 4 – Quand les émotions me font manger

Apprendre à reconnaître et repérer ses émotions

Ne plus se laisser envahir et accueillir ses émotions

Me réconcilier avec mon aliment anti-stress

ZEN 5 – ATELIER VIP - Enfin zen face à son assiette – la pratique au quotidien ! (Réservée aux personnes ayant suivi les 4 ateliers précédents)

Un carnet reprenant tous les ex du cycle sera remis à chaque participants. Question-réponse sur les cas particuliers. Clarisse et Christelle vous réservent plein de surprises et découvertes (dont un exercice inédit pour lâcher-prise).

Lieu : Cabinet Calissi Christelle : 13 B chemin du Levant-Imm JB SAY- 01210 Ferney-Voltaire

Inscription : - Christelle : 06/71/68/31/72 ou c.calissi@orange.fr