

Ateliers d'Alimentation Consciente

Vous souhaitez repenser votre façon de vous nourrir,
sans trop vous prendre la tête et surtout, en alliant
plaisir et vitalité ?

“Nutritions-
nous !”

28 et 29
Janv
2012

16 et 30
Mars
2012

9 et 10
Juin
2012



Paix
intestinale

5 et 19
Fev
2012

10 et 24
Mai
2012

“Germe-
vous !”

28 et 29
Avril
2012

Alimentation
sens
dessus dessous



29 et 30
Sept
2012



« **Nutritions-nous !** » : Vous vous rendez compte que votre corps a besoin d'autre chose que de plats préparés des grandes surfaces ? On vous a parlé d'intolérance au lait ou au gluten, faut-il les bannir ? Vous êtes perdus face à toutes les infos actuelles et parfois contradictoires sur le « bien-manger » ?

« **Germinez-vous !** » : Découvrir le pouvoir vitalisant des différentes graines germées. A chacune son support, à chacune son apport. Merci dame nature !

Paix intestinale : Le Bouddha n'a-t-il pas dit : « Un homme sage est un homme qui a les intestins qui fonctionnent bien ». Apprenons à connaître notre 2ème cerveau et prenons-en soin.

Alimentation sens dessus dessous : Quel sens a pour nous l'acte de se nourrir ? Quelle symbolique derrière tel aliment ? Peur de grossir, orthorexie, végétarisme, ... nous avons tous un rapport particulier à la nourriture.

Les ateliers sont donnés par :

Christelle Perpète (psychologue, kinésiologue, conseillère en nutrition) et **Maxim Gysen** (kinésithérapeute, kinésiologue, conseiller en nutrition).

Ils se déroulent sur **2 journées**, de **9h30 à 17h30** à Buzet (Pont-à-Celles)

Prix : **140 euros** par atelier, repas du midi et collations compris.

Renseignements et inscriptions :

0485/42 13 02, info@lefilaoblanc.be (www.lefilaoblanc.be) ou

0497/46 92 82, maximgysen@live.be (www.larbredevie.be)

Au plaisir de partager avec vous !

