

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 !,,



Infos et dates :
www.lefilaoblanc.be
www.larbredevie.be



Paix
intestinale



“Germez-vous !,,

Alimentation
'sens'
dessus dessous

Christelle
Perpète
&
Maxim Gysen



Nos ateliers :

« **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 » ?

« **Germez-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.

Christelle Perpète, psychologue, kinésiologue, conseillère en nutrition

0485/42 13 02 - info@lefilaoblanc.be - www.lefilaoblanc.be

Maxim Gysen, kinésithérapeute, kinésiologue, conseiller en nutrition

0497/46 92 82 - maximgysen@larbredevie.be - www.larbredevie.be

