



Ateliers Forma'festifs

4 avril
2015
16h-18h45

Lieu :

A l'association :

Beauchamp

24230 Velines



L'intervenante :

Isabelle Hernandez

Chef cuisinière & animatrice de
stages autour des comportements
alimentaires

06 59 25 50 01

senourrir@gmail.com

www.senourrir-mbsr.fr



L'ALIMENTATION CONSCIENTE

Une réflexion sur les comportements alimentaires et les clés pour les reconnaître et les réguler.

Santé, Bien être & plaisir

Au Programme

16h00 : Présentation de l'association Au Ras du Sol

16h30 : *Nous avons tous une relation particulière à la nourriture !*

Un premier temps de constat et de questionnement

17h15 : *Petit goûter en pleine conscience et partage*

18h00 : *Comment et pourquoi travailler sur notre relation à la nourriture !*

Après une courte pause, nous aborderons les clés proposées par la pleine conscience

18h45 : *Fin de ce moment (Attention : il est possible de dépasser un peu ces horaires)*

Détails pratiques :

Une participation de 3 euros vous sera demandée pour ce chantier correspondant au prix des matières premières.

Pour être accueilli (e) dans les meilleures conditions, merci de faire connaître votre participation !

Par respect, pensez à prévenir le plus tôt possible si vous ne pouvez pas venir.

Au 05 53 73 29 50

Ou par courriel : upoj@aurasdusol.org

P.S. : Des possibilités de covoiturage existent, si vous êtes intéressés pour participer à un covoiturage pour venir au chantier, merci de le signaler lors de votre inscription.