

**CATHERINE ADOUE  
VOUS PROPOSE  
SON CYCLE  
DE 3 ATELIERS AU FEMININ**

# **S'AIMER MANGER MINCIR ?**

**11 Juin 12h15-13h00**

**18 Juin 12h15-13h00**

**25 Juin 12h15-13h00**

**LIEU :  
LA COURSIVE D'ENTREPRISES  
DE SAINT-FONS**

**NOMBRE DE PERSONNES :  
DE 4 A 6 PERSONNES**

**TARIF SPÉCIAL ENTREPRENEUR :  
36€ TTC / PERS /  
CYCLE DE 3 ATELIERS**

**CONTACT :  
07.88.56.64.04**

**INSCRIPTION :**



# S'AIMER MANGER MINCIR ?

Beaucoup de personnes ignorent totalement que notre comportement alimentaire résulte avant toute chose, de paramètres uniquement physiologiques : ils répondent juste à certains besoins du corps. Ces trois ateliers indissociables et réservés aux femmes, construits autour d'un seul fil conducteur : Se réconcilier avec son alimentation.

## ATELIER 1 : « S'AIMER » OU COMMENT INTRODUIRE LA BIENVEILLANCE.

Mieux comprendre le fonctionnement du corps, permet tout à la fois de se réconcilier avec soi-même, d'agir avec bienveillance et surtout sans jugement, dans la mise en place de notre alimentation.

## ATELIER 2 : MANGER, EN CRÉANT FACILEMENT L'ÉQUILIBRE.

Oui, manger équilibré est totalement possible, et une fois quelques gestes et repères « réflexes » posés, cela devient même facile !

## ATELIER 3 : MINCIR ? QUE RÉVÈLE CE DÉSIR.

Il n'est pas bien ou mal de vouloir mincir, ou ne pas mincir.

Les difficultés viennent plutôt du « pourquoi ? » ainsi que du « comment ? » ce dernier n'étant pas toujours sans conséquences.

Atelier tout en douceur et en délicatesse autour d'une seule question : et si la femme que j'aimerais être, était déjà moi ?

Catherine ADOUE  
Diététicienne  
Membre d'Escale Création  
catherine.adoue@gmail.com  
Tél : 07.88.56.64.04

