

LES ATELIERS "Manger-Plaisir"

Nous connaissons tous ces heures de fin de journée auxquelles nous avons tendance à grignoter. Ces derniers temps, couvre-feu et confinement n'ont fait qu'amplifier cette habitude. Mais est-ce aussi important aussi "grave" qu'on peut le penser ?

Bien-sûr, on peut parfois avoir la sensation de perdre toute maîtrise de son alimentation. Mais pourquoi vouloir à tout prix contrôler ? Pourquoi ne pas juste essayer d'apaiser, de réguler, non pas par les restrictions ou la privation, mais par les seuls faits de comprendre et d'accompagner ?

Je vous propose donc en visio-conférence, une série d'ateliers destinés à effectuer cette démarche de mieux être. A un horaire que la plupart d'entre nous redoutons parce que justement celui où nous croyons perdre pied. Des ateliers pour les parents où les enfants sont les bienvenus.

Et si j'ai choisi de les nommer de la sorte, c'est parce qu'une chose est sûre : aucune démarche de régulation de son alimentation n'est possible si on oublie d'y inclure la notion de plaisir.

Venez discuter, comprendre et créer ensemble l'alimentation qui vous fait du bien.

ATELIER 1 : Petits déjeuners et Collations

CREER L'EQUILIBRE AU QUOTIDIEN



Le 09/02/21 de 18h30 à 20h - 15 euros

INSCRIPTION : <https://calendly.com/adoue-diet-ethique/atelier-manger-plaisir-1>

ATELIER 2 : Créer des menus qui nous ressemblent

AUTOUR DE NOS PLATS PREFERES



Le 25/02/21 de 18h30 à 20h - 15 euros

INSCRIPTION : <https://calendly.com/adoue-diet-ethique/atelier-manger-plaisir-2>
