

## **Écoute et mange sans culpabilité**

### **Ce que l'atelier vous apporte**

*Découvrir les raisons des difficultés que vous rencontrez par rapport à l'alimentation.*

Les humains sont nombreux à contrôler ce qu'ils mangent, à se sentir coupables lorsqu'ils mangent, ou à suivre régulièrement des régimes.

*Cet atelier vous aidera à mieux vous comprendre et à manger plus sereinement.*

### **Les bénéfices concrets pour vous**

Développer la conscience des besoins réels de vos corps physique, émotionnel et mental.

### **Contenu**

- Le contrôle qui nuit à l'écoute des besoins
- Les différentes motivations à manger et à boire et ce qu'elles vous apprennent;
- L'influence des croyances familiales
- Votre plus grande culpabilité concernant l'alimentation
- L'interrelation entre les besoins des trois corps
- Pourquoi la rage soudaine pour un aliment ?
- Que veut dire manger de façon spirituelle ?
- Savez-vous vraiment reconnaître les signaux de faim et de satiété ?

### **Profil du participant**

Toute personne qui a des problèmes de poids ou qui se contrôle pour ne pas en prendre, celle qui a des allergies ou intolérances alimentaires, celle qui mange ses émotions, etc.

### **Objectifs**

- ✓ Prendre conscience du degré de contrôle dans votre vie
- ✓ Identifier ce qui vous motive à manger
- ✓ Découvrir l'origine de vos difficultés face à l'alimentation
- ✓ Reconnaître les signaux de faim et de satiété
- ✓ Bien utiliser ce que vous découvrez grâce à votre alimentation

**Durée** : 2 jours de 9h00 à 17h30

**Prix** : 325\$/325€. Plusieurs [rabais disponibles](#). Informez-vous.

**Date** : Référez-vous au **Bulletin** d'Écoute ton corps ou au **Calendrier** des ateliers sur Internet.

**Inscription** : Un acompte de 40\$/40€ est nécessaire pour réserver votre place. Le solde peut être payé en 3 versements mensuels. Pour vous inscrire, communiquez avec nous ou un de nos organisateurs (voir Bulletin d'Écoute ton corps) ou visitez la page **Inscription** sur Internet.