

# LA NUTRITION ÉNERGÉTIQUE

Connaître les bases d'une alimentation nourricière, porteuse d'énergie et de santé saison après saison.

## Durée



5 séances en présentiel (18h)

## Tarifs



175€ TTC les 5 séances  
40€ TTC la séance

Facilités de paiement

## Profil / Pré-requis

Tout public  
Aucun pré-requis  
Groupe de 15 personnes

## Experte/formatrice

**Dalila CORNIL-BELKATEB**

Experte en éconutrition et en équilibre émotionnel

## Objectifs

- Connaître les bases d'une alimentation nourricière, porteuse d'énergie et de santé saison après saison
- Développer l'écoute de ses besoins nutritionnels au fil des saisons
- Concilier plaisir et écoute de soi et des besoins du corps en s'initiant à l'Alimentation de Pleine Conscience

## Programme & dates 2023

- J1 Vendredi 3 mars - 13h30 à 17h  
Pleine conscience de ses besoins nutritionnels
- J2 Vendredi 24 mars - 13h30 à 17h  
Printemps: foie-vésicule biliaire
- J3 Vendredi 9 juin - 13h30 à 17h  
Été : cœur, intestin grêle
- J4 Vendredi 8 septembre - 13h30 à 17h  
Été indien - Intersaison : rate/ pancréas (lymphe)  
Automne: poumon/ gros intestin
- J5 Vendredi 24 novembre - 13h30 à 17h  
Hiver : rein

Optionnel : proflage alimentaire individuel

## Méthodes pédagogiques

- Connaître, pour chaque saison, quels sont les légumes, fruits et plantes qui font du bien à l'organisme et optimisent le bon fonctionnement de nos organes vitaux
- Vivre des expériences alimentaires et des activités sensorielles
- Quizz et QCM