

LA NUTRITION ÉNERGÉTIQUE

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

Durée



5 séances en présentiel

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

Naturopathe
Experte en éconutrition et en équilibre émotionnel

Objectifs

- Apprendre 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 2024/25

- J1 Vendredi 27 septembre - 14h à 17h
Intro profilage : Pleine conscience de ses besoins nutritionnels
- J2 Vendredi 22 novembre - 14h à 17h
Automne : Poumon - Gros Intestin
- J3 Vendredi 24 janvier - 14h à 17h
Hiver : Rein
- J4 Vendredi 28 mars - 14h à 17h
Printemps : Foie - Vésicule biliaire
- J5 Vendredi 16 mai - 14h à 17h
Été : Coeur - Intestin grêle

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 Questionnaire de connaissance