

Atelier de nutrition consciente

*« Se nourrir en conscience,
renouer avec la sagesse de son corps »*

Samedi 24 septembre 2016



**Se réapproprier notre
alimentation, retrouver
nos sensations
alimentaires et être
acteur de notre bien-être
dans la douceur et la joie.**

A travers divers exercices ludiques qui nous invitent à nous **connecter à notre source intérieure**, renouons avec la sagesse de notre corps.

Notre corps connaît nos besoins et nos envies et, si nous l'écoutons, nous oriente vers **une alimentation en harmonie avec qui nous sommes.**

Atelier Animé par
Aurore BROCHIER - Diététicienne
spécialisée en alimentation vivante et
nutrition consciente

www.ouvrir-ses-ailes.fr

Places limitées
Réservation au 06.77.97.04.37

**Association
« Autour de l'être »**

Lieu: « la vallée rieuse »
542 route du Massot
38500 COUBLEVIE

Horaires: 14h - 18h

Tarif: 40€