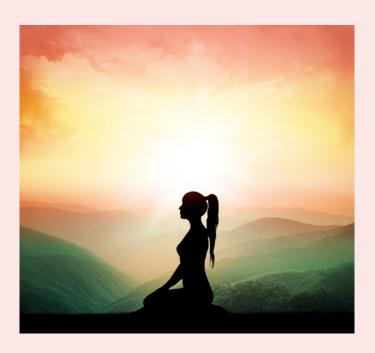
Atelier de nutrition consciente

« 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€