



Atlas & Bien Être Sàrl

Savoir se Nourrir Vos kilos émotionnels: comment s'en libérer définitivement!

2 Modules

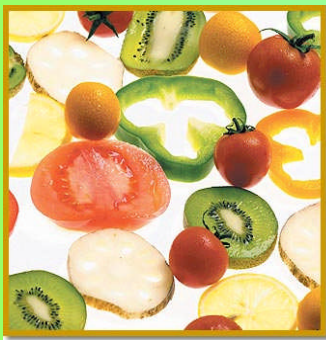
Cours le mardi soir

Module 1 de 16h = 490.-

Module 2 de 16h = 490.-

Inscription pour les deux
= 440.- par module

Soit 880.-



Atlas & Bien-Être Sàrl

Centre Européen de
Formation

CH. DU CHÊNE 20
1020 Renens

+41 (0)21 635 58 05

www.cours-de-massage.ch

info@cours-de-massage.ch

INTRODUCTION

Les fluctuations de poids ne sont pas seulement un question d'arithmétique-apport et consommation de calories, mais aussi d'émotions. Il y a une participation affective aux prises de poids et la résistance de notre organisme à les perdre.

La partie 1 de ce cours vous donne les clefs pour se rééduquer, afin de réagir au stress (sans compenser par la nourriture). Pour restaurer l'image de soi et rester bien dans son corps.

La partie 2 vous donne quelques clefs sur la diététique et la nutrition. En 4 soirées, vous avez la possibilité d'apprendre le fondement d'un réglage alimentaire optimal, qui a fait ses preuves.

PROGRAMME Module 1 : Partie émotion

1. Surpoids, trouble du comportement alimentaire et émotions
2. Repérer ce qui nous pousse à manger
3. L'influence de l'éducation et de l'environnement
4. Manger pour ne plus dépendre
5. Grossesse et ménopause
6. Tout ce qui joue sur nos émotions
7. Comment réduire le stress
8. Comment éviter que nos émotions nous fassent manger
9. Les kilos de la déprime
10. Améliorer l'image de soi
11. Lâcher prise
12. S'affirmer sans grossir
13. Lutter contre la culpabilité
14. Retrouver une harmonie intérieure
15. Individualisation en fonction de la nécessité de perdre du poids

PROGRAMME Module 2 : Partie Nutrition

Diététique et nutrition appliquées, se nourrir intelligemment.

Ce cours est donné par Hervé Blanc, naturopathe, homéopathe et enseignant de Qi-Gong et de Tai-chi. Il est aussi praticien et formateur en médecine Traditionnelle Chinoise et Reiki.

Il est formateur et directeur pédagogique au sein de l'école et Centre Tao Nei Dan et formateur au sein de notre école Atlas & Bien Être Sàrl à Renens.

Formation sur Lausanne / Renens