

# Cycle Manger Libre & Épanoui.e

Stage de 3 jours

12 personnes maximum



Tous les bénéfices sont reversés à un projet solidaire.

# Différents sujets seront abordés pour se sentir “BIEN DANS SON ASSIETTE”

## • **Quoi manger ?**

Retour sur les BASES et fondamentaux en matière de nutrition, décryptage d'étiquettes et des aliments.

## • **En quelle quantité ?**

Tester ensemble, comprendre les rythmes et BESOINS du corps en accord avec la vie sociale.

## • **Bouger,**

Faire le point sur ses ACTIVITES PHYSIQUES et expérimenter ensemble, un peu tous les jours.

## • **Comprendre les aliments santé,**

Vrai/faux et idées reçues, Ajuster son alimentation à ses besoins individuels. Bichonner son MICROBIOTE.

## • **Expérimenter la pleine conscience,**

Cultiver le PLAISIR, se faire du bien... se reconnecter à son corps avec des exercices pratiques.

## • **Comprendre les liens entre alimentation et émotions et se donner des clefs,**

Mieux se comprendre, mises en situation pour se donner d'autres RESSOURCES face aux émotions.

## • **Cuisiner et manger ensemble,**

Ateliers pratiques en cuisine. Partage de bonnes astuces, Découverte de la Cité de la Gastronomie de Tours.

## • **Visiter l'image de soi,**

de l'insatisfaction corporelle et surtout de la satisfaction corporelle! Apprendre à NOURRIR son potentiel et gagner en estime de soi. Exercices pratiques pour plus de bienveillance envers soi-même.

**du 24 au 26 Janvier 2025**  
**de 9h00 à 17h00**

\_\_\_\_\_ Tours 

### Inscription

Directement sur le site internet

Directement <sup>ou</sup> auprès de Virginie

s'inscrire avant le 15/01/2025

### Informations



virginie@revivisens.com



02 47 20 46 08



revivisens.com

3 jours

2 nutritionnistes

1 temps pour soi

# MANGER LIBRE & EPANOUI.E

Retour sur les **BASES** et fondamentaux en matière de nutrition, décryptage d'étiquettes et des aliments.

## QUOI MANGER ?



Tester ensemble, comprendre les rythmes et **BESOINS** du corps en accord avec la vie sociale.

## QUANTITES ?



Faire le point sur ses **ACTIVITES PHYSIQUES** et **expérimenter ensemble**, un peu tous les jours.

## BOUGER



Vrai/faux et idées reçues, Ajuster son alimentation à ses besoins individuels. Bichonner son **MICROBIOTE**.

## ALIMENTATION SANTÉ



### STAGE

3 JOURS,

2 NUTRITIONNISTES,

1 temps pour MOI

24-25-26 janvier 2025

à TOURS

Tous les bénéfices  
reversés à un  
projet solidaire

## PLEINE CONSCIENCE

Cultiver le **PLAISIR**, se faire du bien... se reconnecter à son corps avec des exercices pratiques.

## EMOTIONS ET ALIMENTATION

Mieux se comprendre, mises en situation pour se donner d'autres **RESSOURCES** face aux émotions.

## CUISINER ENSEMBLE

Ateliers pratiques en cuisine. Partage de **bonnes astuces**, Découverte de la Cité de la Gastronomie de Tours.

## IMAGE DE SOI

Apprendre à **NOURRIR** son potentiel et gagner en estime de soi. Exercices pratiques pour plus de **bienveillance** envers soi-même.