



Atelier de 3h : « l'alimentation et moi »

L'alimentation fait grandement partie de notre vie et à ce titre mérite toute notre attention. Entre ceux qui grossissent et ceux qui voudraient prendre du poids, il y a ce que l'alimentation nous révèle, nous dit de nous.

Cet atelier a pour but de vous permettre de la voir comme un révélateur de soi et relâcher la pression si présente dans notre société entre trop manger, pas assez, pas assez bien...

Grâce à des exercices individuels et de groupe, venez apprendre comment utiliser l'alimentation de façon positive.

De plus, vous découvrirez :

- une vision plus actuelle de l'alimentation.
- les liens entre votre corps physique et vos dimensions émotionnelle, mentale et spirituelle.
- en quoi votre façon de manger et ce qui vous pousse à manger parle de vous.
- que vous mangez de la même façon que vous dirigez votre vie.
- les 7 facteurs qui vous poussent à manger.

Il y aura également plusieurs moments pour poser vos questions ou partager, si vous le désirez.

Cette soirée sera animée par **Muriel GADIN, consultante en relation d'aide et animatrice Écoute Ton Corps**. Après 20 ans d'enseignement, elle décide d'aller vers ce qui l'a toujours passionnée, l'exploration de nos mondes intérieurs et se reconvertit grâce à l'école **Écoute Ton Corps**. Elle reçoit en consultation individuelle ou en couple dans un cabinet à Voiteur et pratique des massages énergétiques.

L'approche de l'école **Écoute Ton Corps** repose sur la conscientisation de l'Être. C'est une approche holistique qui prend en considération les 3 dimensions de l'être humain, c'est-à-dire le physique, l'émotionnel et le mental – tout en le concevant comme un tout indivisible. Le résultat sur le plan spirituel : la paix du cœur et de l'âme, le goût d'être nous-mêmes sans avoir peur d'être jugés et l'amour véritable de nous-mêmes et des autres.

Depuis sa fondation, l'école a accueilli plus de 100 000 participants dans plus de 25 pays.

Prenez votre vie en main dès aujourd'hui ! Profitez de notre expérience de plus de 35 ans pour vous aider à vous découvrir à travers l'alimentation et développer votre capacité à être à votre écoute.

Cet atelier vous est proposé sur une durée de **3 heures** au tarif de **45€**.

Pour toute information ou/et inscription :

06 77 06 95 46 ou par mail à **contact@murielgadin.com**