

# Perte de poids



Un parcours complet et évolutif d'éducation alimentaire pour **perdre du poids** et vous stabiliser

Se nourrir est un acte vital dont dépend notre santé et qui suppose une certaine confiance à l'égard des aliments ingérés. Nos choix alimentaires exercent une influence directe sur notre santé. En optant pour une alimentation équilibrée, on peut agir de manière bénéfique sur cet état

de santé. S'interroger sur nos comportements alimentaires est donc essentiel. Il s'agit d'identifier, de comprendre les souffrances émotionnelles qui s'expriment au travers de symptômes liés à l'alimentation.

## Déroulement et **planning**

Le programme débute toujours par un entretien en face à face pour une meilleure appréciation des attentes. Il continue ensuite par des sessions en collectif (6 participants maximum) avec 12 demi-journées organisées en modules de 3 heures. Le parcours se finalise par un entretien collectif d'une heure pour faire le point sur le programme suivi.

Session	Durée	Atelier 1	Atelier 2	Atelier 3
<b>Entretien individuel</b>				
1 <sup>ère</sup> : samedi 11 février	De 9h30 à 12h30	Éveil musculaire	Respiration	Nutrition
2 <sup>ème</sup> : samedi 18 février	De 9h30 à 12h30			
3 <sup>ème</sup> : samedi 25 février	De 9h30 à 12h30			
4 <sup>ème</sup> : samedi 03 mars	De 9h30 à 12h30	Yoga	Relaxation	Nutrition
5 <sup>ème</sup> : samedi 10 mars	De 9h30 à 12h30			
6 <sup>ème</sup> : samedi 17 mars	De 9h30 à 12h30			
<b>Entretien Individuel</b>				
7 <sup>ème</sup> : samedi 24 mars	De 9h30 à 12h30	Éveil musculaire	Respiration	Nutrition
8 <sup>ème</sup> : samedi 31 mars	De 9h30 à 12h30			
9 <sup>ème</sup> : mercredi 04 avril	De 18h30 à 21h30	Yoga	Automassage	Nutrition
10 <sup>ème</sup> : samedi 14 avril	De 9h30 à 12h30			
11 <sup>ème</sup> : samedi 21 avril	De 9h30 à 12h30			
12 <sup>ème</sup> : samedi 12 mai	De 9h30 à 12h30			
<b>Entretien Collectif</b>				

## Les **bienfaits** de la Méthode

- Rétablir le lien entre l'émotionnel, le physique et l'alimentation
- Retrouver le plaisir de bouger pour entretenir sa mobilité
- Stimuler la circulation sanguine grâce au massage
- Redonner une place juste à l'alimentation et se réconcilier avec les aliments
- Libérer la respiration pour favoriser l'harmonie intérieure liée à l'équilibre alimentaire
- Être à l'écoute des émotions qui sont à l'origine des désordres alimentaires

## Les **modalités** du programme

- Un certificat médical est exigé pour les activités physiques
- Les demi-journées sont rythmées toutes les semaines ce qui correspond à un travail et un accompagnement sur trois mois
- Les séances ont lieu à l'Espace Synactiv Santé
- L'inscription se fait sur rendez-vous

## Prix **Public**

- **1 440 €** TTC pour le programme complet incluant les trois entretiens