

**Dis mois ce que tu manges
et je te dirais qui tu es !**



**Stage animé par Dominique Baudouin
Le samedi 23 et Dimanche 24 Mars 2024**

**Comprendre ses manques et ses fonctionnements par le symbole de
chaque aliment que nous désirons.
Quel message porte l'aliment que nous choisissons ?**

Notre comportement par rapport à la nourriture en dit long sur notre intériorité.

L'organisme nous envoie des informations sur nos besoins. Et si nous suivons notre instinct, nous allons vers les aliments dont nous avons besoin.

Nos désirs alimentaires nous parlent de nous, de nos manques. Ils sont une mine d'informations pour mieux se connaître, nous permettant ainsi des prises de conscience.

Les raisons de nos problèmes de poids, de nos conduites alimentaires et troubles de l'alimentation (pulsions, boulimie, anorexie, intolérances, aversions) seront aussi abordés avec une vision symbolique.

Ludique et pratique ce stage permettra à chacun d'approfondir la connaissance de soi et ainsi d'amorcer des changements.

Lieu du stage: Site Tikal-Lodge Impasse Tikal
24140 Clermont de Beauregard

site/ www.tikal-nature.com

Accueil à partir de 9h; Début du stage 9h30 Fin du stage 17h

Prix/personne: 160 euros. Tarif moins de 25 ans 120 euros
(repas partagé sous forme d'auberge espagnole)

Inscription auprès de Dominique: 06 15 08 17 14

do baudouin@sfr.fr