

# Votre poids, Parlons-en!

## Les intervenants



### **Béatrice CARRAZ**

Diététicienne depuis 1987, spécialisée dans les prises en charge autour des surpoids et des obésités, son travail s'axe particulièrement sur l'aide au changement face à des comportements alimentaires non adaptés  
Membre de l'association DIADEMIA  
[www.diademia.org](http://www.diademia.org)



### **Mauricette MITHIEUX**

Sophrologue  
Diplômée de l'école de Bordeaux Aquitaine,  
école reconnu en Europe par l'EAP  
(Association Européenne de Psychothérapie)

Journée de travail  
et de réflexion  
autour du surpoids

**En 2012  
À Chambéry**

*Journée animée par*  
**Béatrice CARRAZ**  
Diététicienne  
**Mauricette MITHIEUX**  
Sophrologue



# Votre poids, parlons-en!

# Bulletin D'inscription



**Vous souhaitez** mener une réflexion innovante autour de votre assiette et de votre corps?

**Vous désirez :**

Parler de votre manière manger,  
Mieux comprendre votre comportement alimentaire,  
Chercher des modes d'actions et trouver l'énergie au changement

**Nous vous proposons** de nous réunir une journée pour vous aider à :

- Réfléchir sur vos comportements alimentaires
- Identifier les axes d'actions pour vous permettre de perdre du poids
- Travailler sur vos sensations gustatives et corporelles lors de l'acte alimentaire

## Modalités pratiques

Deux dates proposant le même contenu vous sont proposées :

**-le 24 mars 2012**  
**- le 6 octobre 2012**

La journée aura lieu au cabinet de diététique et sophrologie 68 rue Sommeiller à Chambéry  
**de 9h à 17h**

Elle s'organisera autour d'ateliers diététiques, d'ateliers de sophrologie et de temps de parole et de discussions.

Nous déjeunerons ensemble, et nous occupons de l'organisation du déjeuner

Coût de la journée : **120 €, déjeuner compris**

Effectif du groupe : 10 personnes maximum

Vous pouvez nous joindre au 04 79 96 16 30 pour de plus amples renseignements

## Annulation

Nous nous réservons le droit d'annuler la journée faute de participants.

Une annulation de votre part après le 15 janvier ne permettra pas le remboursement de l'inscription, sauf cas de force majeure et sur présentation d'un certificat médical.

Melle  Mme  Mr

Nom :

Prénom :

Adresse :

Tél :

Courriel :

S'inscrit à la journée "votre poids, parlons-en" du 24 mars 2012

S'inscrit à la journée "votre poids, parlons-en" du 6 octobre 2012

Joint un chèque de 120 € à l'ordre de Béatrice Carraz

Date :

Signature :

Inscription à retourner à :

Béatrice Carraz—Diététicienne  
68 rue Sommeiller  
73000 CHAMBERY