



Le poids, parlons-en !

PUBLIC	8 à 12 personnes qui perçoivent des difficultés à faire face à leur alimentation dans la vie quotidienne et qui souhaitent mener une réflexion innovante autour de leur assiette et de leur corps
OBJECTIFS	Parler avec d'autres de sa manière de manger et faire face à sa problématique alimentaire : <ul style="list-style-type: none"> • Prendre conscience de son fonctionnement • Trouver des modes d'action pour envisager le changement • Apprendre à percevoir différemment • Trouver l'énergie du changement
CONTENUS	<ul style="list-style-type: none"> • Réflexion et information autour de l'acte alimentaire • Image du corps et estime de soi • Découverte des sensations alimentaires • Atelier goût • Le comportement alimentaire
MÉTHODES	<ul style="list-style-type: none"> • Echanges, discussions, apports théoriques. • Mise en situation, jeux de rôles, études de cas. • Utilisation du professionnalisme de chacun.
DURÉE	2 journées de formation
CALENDRIER	2010 (à préciser)
COÛT	490 € net par personne (6 à 12 personnes)
ANIMATEURS	Sylvie MARTY sylvie.marty@diademia.org Diététicienne - Nutritionniste