

NUTRITION & MÉRIDIENS



des racines et des ailes
coaching sportif



EN PLEINE CONSCIENCE **#MANGER #BOUGER** **#RESSENTIR**

COURS EN GROUPE

Ces 4 modules de cours proposent une approche centrée dans le corps afin d'augmenter le bien-être et la santé en général.

L'outil de la pleine conscience permet de tester une alimentation différente et de nouveaux mouvements augmentant l'énergie de vie.

Un repas découvertes au restaurant du golf est proposé afin de découvrir de nouvelles saveurs et de partager ses expériences.

Par **Sylvie Ansermet, coach sportif** et **Céline Broillet**
dététicienne HES et thérapeute TFH kinésiologie

MANGER | Etre sensibilisé et guidé vers une alimentation plus équilibrée et plus consciente en intégrant les notions de respect, de plaisir et d'écoute de soi.

BOUGER | Etre sensibilisé et guidé vers une activité physique plus à l'écoute de son corps en intégrant les notions d'effort, de plaisir et de bien-être.

RESSENTIR | Expérimenter de nouveaux outils de bien-être pour son corps via le mouvement et via l'alimentation par les 5 sens.



Lieu:
**Domaine des Innuardes
au Golf de Payerne**

Durée: 4 soirées | 18h30 – 20h

Prix: CHF 100.- / soirée de cours | matériel compris
Possibilité de suivre un ou plusieurs cours

Plus d'infos..... 079 787 69 08
ou 079 685 11 36

