



MOI, MON CORPS, MON POIDS, MES EMOTIONS

Ceci n'est pas un régime ! Mais une façon différente d'aborder la vie et les problèmes qui va bien au-delà du simple rapport à la nourriture

Avez-vous déjà songé aux choses suivantes :

- Que se passe-t-il dans ma tête quand je fonce sur un « aliment confort » ?
- Quelles sont mes pensées, mes émotions ?
- Quelles sont mes croyances familiales, personnelles autour des repas ?
- Que se passait-il dans ma vie quand j'ai commencé à prendre du poids, à ne plus aimer mon corps ?
- Quelle est l'incidence du stress sur mon corps, mon poids, ma santé ?



Faire la paix avec ses émotions, ses croyances, son corps, son poids. Apprendre à maîtriser ces mécanismes de compensation que sont la nourriture et les « aliments confort », à maîtriser son stress, voilà ce que je vous propose au cours de cet atelier d'une journée.

Ceci n'est pas le dernier régime miracle, c'est une façon, à travers les techniques de la psychologie énergétique que sont le tapping (EFT), Emotrance, les visualisations, **de retrouver la maîtrise de votre vie et de renouer avec la personne, le corps que vous avez toujours été au fond de vous-même.**

Vais-je perdre du poids ? Combien ?

Sûrement, mais cela dépend de vous et de votre implication comme pour toute chose. Mais les changements seront profonds et définitifs

Vais-je devoir changer mon alimentation ?

Cela se fera naturellement, progressivement et sans stress, car en vous aimant d'avantage, vous aurez plus à cœur d'apporter à votre corps les aliments qui lui conviennent

Et si j'ai besoin de soutien ?

Je vous propose en plus de cet atelier une séance individuelle. Et la possibilité en fonction du groupe, d'organiser des groupes de soutien via le web.

Atelier : 1 journée : 120 €

1 journée + une séance individuelle via le web : 160 €

Selon les dates, l'atelier se déroule via les HangOut Google+, ou in situ. Consultez régulièrement le site nathaliethorezcoaching.fr pour les mises à jour.

Vous pouvez également organiser un atelier chez vous (minimum 4 personnes – agglomération Lille et environs) et bénéficiez d'une réduction de 50 % pour vous-même.

