

Atelier Nutrition et Emotions & Dîner en pleine conscience

Samedi 16 mai 2020

avec Fabienne Costa et Nathalie Peres
au Manoir de la Villeneuve (Côtes d'Armor)



Date : samedi 16 Mai 2020, 13h30-21h30

- Atelier Nutrition et Emotions : 13h30-19h

Pendant l'atelier, nous chercherons à comprendre et à apaiser notre relation avec la nourriture : pourquoi nous arrive-t-il de manger sans faim ? Pour nourrir quels besoins ? Souvent on mange pour soulager la faim du coeur ou celle de l'esprit, ou parce qu'on est fatigué.e, au lieu de nourrir uniquement les besoins physiologiques du corps. Mais on peut aussi refuser de se nourrir, se priver, refuser le plaisir... Il nous faudra alors décrypter tous ces processus psychiques : car la relation que nous avons avec la nourriture est le reflet de la relation que nous avons avec nous même.

- Dîner en pleine Conscience : 19h30-21h30

Nous dégusterons la délicieuse nourriture préparée par Nathalie (gérante du Manoir), en nous reliant à nos 5 sens et en pratiquant l'écoute intérieure, en savourant ce moment dans une ambiance chaleureuse et joyeuse.



Fabienne Costa - 06 09 39 41 80 fabindia.costa@gmail.com - et Nathalie Peres - 06 20 81 16 28
contact@chambresaumanoir.com - sont très heureuses de vous accueillir !

Le lieu : Manoir de la Villeneuve Saint-Aaron 22400 LAMBALLE (Côtes d'Armor)

L'animatrice : Fabienne Costa, enseignante de yoga certifiée par l'École Française de Yoga de Paris (E.F.Y.), affiliée à la F.N.E.Y. (Fédération Nationale des Enseignants de Yoga), formée à la Méditation de pleine conscience (MBSR), à la CNV (Communication Non Violente), à la Gestalt Thérapie et à la Méthode ESPERE.

Informations et contact :

- Fabienne Costa : 06 09 39 41 80 www.le-fil-du-yoga.fr - fabindia.costa@gmail.com

- Nathalie Peres : 06 20 81 16 28 / 02 96 50 86 32 www.chambresaumanoir.com - manoirdelavilleneuve@wanadoo.fr

Inscription :

À l'aide du bulletin ci-dessous, à renvoyer accompagné du règlement en deux envois séparés :

* Pour l'atelier Nutrition & Emotions (libellé à l'ordre de Fabienne Costa) :

Fabienne Costa - 5, impasse Frédéric Le Normand - 22370 Pléneuf-Val-André (FRANCE)

* Pour le repas (libellé à l'ordre du Manoir de la Villeneuve) :

Nathalie Peres - Manoir de la Villeneuve - Saint-Aaron - 22400 Lamballe (FRANCE)

Annulation du stage : En dessous de 6 personnes inscrites, nous nous réservons le droit d'annuler le stage. En cas d'annulation, le chèque d'acompte sera immédiatement renvoyé.

Désistement : En cas de désistement plus de 15 jours avant le début du stage, le chèque d'acompte ne sera pas encaissé. En cas de désistement moins de 15 jours avant le début du stage, l'acompte sera encaissé.



Inscription : NUTRITION & EMOTIONS ET DINER EN PLEINE CONSCIENCE - 16 MAI 2020

SAMEDI 16 MAI 2020 :

Je verse 45 € à l'ordre de Fabienne Costa et 29 € à l'ordre du Manoir de la Villeneuve (en 2 paiements séparés).

NOM :

Prénom :

Date de naissance :

Profession :

Adresse complète :

Code postal :

Ville :

Pays :

Courriel :

Téléphone :

Cochez cette case si vous avez besoin d'une facture pour votre comptabilité

Date et Signature



Fabienne Costa - 06 09 39 41 80 fabindia.costa@gmail.com - et Nathalie Peres - 06 20 81 16 28
contact@chambresaumanoir.com - sont très heureuses de vous accueillir !