



ATELIER SOPHROLOGIE ET NUTRITION



“LE STRESS”

le **11 mars 2020** de 9h à 12h30

LA SOPHROLOGIE ET LE STRESS

Anxiété, dépression, nervosité, irritabilité, tension, fatigue, des termes que l'on entend quotidiennement et dans lesquels nous nous reconnaissons.

Un mot pour résumé tous ces états : **le Stress.**

Il est présent dans nos vies et nous nous ne réagissons pas tous de la même façon dans les situations stressantes.

Pourtant le stress a un impact sur notre santé physique et mentale alors prenons un peu de temps pour aller à sa rencontre.

Pendant cet atelier, je vous propose quelques outils utilisés en sophrologie comme des exercices de relâchement, de respiration et de visualisation.

Des exercices simples que vous pourrez pratiquer dans votre quotidien.

Accordez-vous un peu de temps pour prendre conscience des mécanismes du stress, des différents indicateurs et de sa place dans votre quotidien. Juste un moment pour vous dans le bel espace proposé par Co-ok !

LA NUTRITION ET LE STRESS

Le stress chronique conduit à une prise de poids, soit en nous faisant manger trop, soit en plaçant notre corps dans un état particulier qui l'amène à stocker pour faire face aux dangers, réels ou imaginés.

Après avoir découvert les outils proposés par Caroline, nous essaierons de mieux comprendre les mécanismes qui expliquent comment le stress influence notre prise alimentaire et peut exagérer la prise de poids.

L'atelier nutrition nous fera également découvrir comment remédier à ces kilos émotionnels en abordant la nutrition comportementale.

Nous conclurons cette matinée autour d'une expérience : **manger en pleine conscience...**



Lieu : Co-ok 11 Rue Principale 67450 LAMPERTHEIM (Eurométropole)

Prix par participant : 60 €

Réservation par téléphone au 03 88 33 24 79 ou Site internet www.co-ok.fr – Service - Organisme de Formation - Agenda