



voie de l'écoute

Stage de 4 jours

Changer notre rapport à la nourriture

Animé par Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet

17, rue Hanzée
1495 Tilly – Belgique
T +32 [0] 71 81 08 06

jpfaure@bluewin.ch
www.voie-de-l-ecoute.com

Dates	Du jeudi 4 novembre à 11 heures au dimanche 7 novembre à 17 heures
Lieu	Tilly (commune de Villers-la-Ville), près d'Ottignies, en Belgique
Prix	420 € pour la formation et la nourriture
Hébergement	Possibilités (limitées) sur place, sinon dans les environs
Renseignements	Après de Muriel Hemelsoet Téléphone + 32 (0)71 81 08 06 Courriel muhemselsoet@hotmail.com

Page 1

A travers notre façon de manger se dévoilent nos compensations et nos tensions refoulées. S'il est souvent si difficile de modifier notre alimentation, c'est que les besoins que nous nourrissons à travers la nourriture sont très divers.

Nous mettrons en lumière nos besoins cachés. Leur accueil bienveillant nous aidera à modifier nos pratiques alimentaires insatisfaisantes. Nous regarderons comment entrer dans ce changement avec le maximum de souplesse, dans le respect de nos limites et en évitant le piège des exigences paralysantes.

Nous utiliserons aussi un travail non verbal, au moyen de tests sensoriels et de jeux, afin de différencier nos besoins (toujours vivants) de nos envies (souvent néfastes). Les repas durant ce stage serviront de terrain concret d'expériences.

Animation

Jean-Philippe Faure et Muriel Hemelsoet explorent les multiples applications de la CNV dans le quotidien, enrichies par leur pratique de yoga.

Site Internet www.voie-de-l-ecoute.com | www.murielhemelsoet.be



voie de l'écoute

Inscription à envoyer:
Muriel Hemelsoet
17, rue Hanzée
1495 Tilly (Belgique)
Téléphone + 32 (0)71 81 08 06
Courriel muhemelsot@hotmail.com

Bulletin d'inscription

Changer notre rapport à la nourriture

17, rue Hanzée
1495 Tilly – Belgique
T +32 [0] 71 81 08 06

jpfaure@bluewin.ch
www.voie-de-l-ecoute.com

Nom	
Prénom	
Adresse	
Code postal	
Localité	
Téléphone(s)	
Fax	
Courriel	

Page 2

Je m'inscris au stage du 4 au 7 novembre 2010 sur «Changer notre rapport à la nourriture»

Pour les Français, veuillez joindre un chèque d'arrhes de 100 €, à l'ordre de **Jean-Philippe Faure**.

Lieu et date

Signature