

SOPHROLOGIE ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Développer une image plus juste et
positive de soi

Se reconnecter à son corps

Manger en conscience

Se libérer
de ses mauvaises habitudes



**Je vous propose d'aller nous intéresser à
nos comportements alimentaires, afin de
mieux les comprendre et retrouver le plaisir
de manger**

les mercredis de 18h à 19h30

au Pôle Thérapie Santé

les jeudis de 18h à 19h30 en visio

(en petit groupe)

15 euros la séance

Dans un cadre bienveillant, sécurisant

**Inscription par téléphone au 0662164304
ou par mail**

karinevidal.sophrologie@gmail.com

Pôle Thérapie Santé

810 avenue Georges Frêche 34170 Castelnau-le-lez