



# WORKSHOP MÉDITATION & NUTRITION

*Harmonie du corps et de l'esprit*

Venez passer une journée enrichissante, dédiée à la reconnexion du corps et de l'esprit, dans une ambiance bienveillante et apaisante.

## **Quand ?**

Samedi 23 novembre 2024, de 9h00 à 16h00

## **Où ?**

Grande salle de la Cure, Neyruz

## **Tarif ?**

CHF 160.00/personne, payable à l'avance, via QR Code Twint

*Sont inclus* : thé, tisane, eau aromatisée, boules d'énergie, banana bread, etc.

## **Que prendre ?**

- Pique-nique canadien, ses propres couverts
- Tapis de yoga, bouteille d'eau, coussin, couverture pour les personnes frileuse, de quoi prendre des notes

## **Inscription**

Par mail : [veronique.stucky@gmail.com](mailto:veronique.stucky@gmail.com) ou sur le site [www.veroniquestucky.ch](http://www.veroniquestucky.ch)

Le nombre de places est limité pour un souci de qualité et d'organisation. Le workshop sera organisé dès 7 personnes inscrites.

## **Bref descriptif**

- La journée débutera par un moment de convivialité et de partage, propice à créer des liens avant d'entrer dans le cœur de l'atelier.
- Différentes méditations pour vous reconnecter à vous-même, apaiser votre esprit et vous ancrer dans l'instant présent.
- Nutrition santé : découvrez les bases d'une alimentation équilibrée avec des conseils pratiques, des modèles alimentaires inspirants et des astuces pour intégrer des habitudes saines dans votre quotidien.
- Alimentation en pleine conscience : vivez une expérience unique en explorant vos sensations alimentaires grâce à des exercices pratiques et une vidéo éducative. Apprenez à reconnaître les 9 sortes de faim et à y répondre de manière plus intuitive et équilibrée.

- Découvrez une journée type pour une meilleure gestion de votre bien-être quotidien.
- Mettez en pratique des rituels simples pour nourrir votre corps et votre esprit, en apprenant à utiliser des plantes et des aliments pour prendre soin de votre digestion et de votre énergie.
- Terminez par un moment de gratitude pour vous « vitaminer », pour ancrer les bienfaits de la journée.
- Temps d'échanges

Réservez votre place dès maintenant et rejoignez-nous pour une journée d'harmonie et de reconnexion !