

## Formations

- ✓ **Equilibre alimentaire**
- ✓ **Perte de poids**



### • Contenu du programme Formation à l'équilibre alimentaire

Cinq sessions de 4h le samedi matin, en petit groupe, pendant lesquelles nous alternons :

- **L'apprentissage (A)** : comment est constitué notre système digestif et quels sont nos besoins alimentaires en fonction de notre âge, de nos activités.
- La **réalisation (R)**: de délicieuses recettes ensemble avec des ingrédients locaux, dont nous calculons précisément le coût.

Aucune connaissance préalable n'est requise.

Les thèmes des sessions :

1. A. Notre corps, son organisation, notre système digestif, R : l'eau et les boissons
2. A. Notre système digestif (suite), R : les fruits et les légumes
3. A. Notre système digestif (fin), R : les céréales, les légumineuses, les féculents
4. A. Notre système digestif et notre cerveau, R : la viande, le poisson, les oeufs
5. A : Notre système digestif et nos émotions, R : les produits sucrés et les produits gras

### • Contenu du programme Formation pour la perte de poids

Ce programme est un accompagnement individuel sur environ 6 mois pour les personnes qui souhaitent perdre du poids, à raison de 2 sessions de 1h par mois.

Il ne s'agit pas de vous proposer un régime alimentaire.

Certaines personnes peuvent suivre d'abord le programme formation à l'équilibre alimentaire, mais cela n'est pas obligatoire.

Nous regardons dans un premier temps votre cadre de vie, vos habitudes, votre rythme de vie, vos sources de stress, vos questionnements, vos projets,...

Nous réfléchissons ensuite ensemble à la meilleure manière de vous sentir mieux. Cela peut entraîner de nouveaux choix.

Nous mettons en place de petits exercices à faire chez soi qui vous encouragent à mettre en pratique, pas à pas, de nouvelles habitudes.

A chaque session, nous observons ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas fonctionné : avez-vous été à l'aise ? avez-vous rencontré des résistances ? comment a réagi votre entourage ? avez-vous envie de poursuivre ?

Ce parcours de changement suit entièrement votre rythme, il est possible de faire une pause.

Le seul engagement est de suivre le programme pendant une période de 6 mois afin de vous permettre de mettre en place des nouveaux gestes et de nouvelles manières de penser qui seront durables.

### Votre formatrice

Pascale Rochefort, 56 ans, est spécialisée en biologie humaine et enseignante depuis 25 ans, formée à l'approche E.S.P.E.R.E., l'expression corporelle et la relaxation. Dans le cadre de l'association SymbioZ, en utilisant des outils issus de son expérience personnelle

et professionnelle, elle anime depuis quatorze ans des formations pour adultes, des ateliers de parole et des accompagnements individuels. Sa méthode allie des approches psychologiques, corporelles et relationnelles pour retrouver une motivation forte, un équilibre pérenne, des relations épanouissantes et une vision positive pour la réalisation de ses objectifs personnel et professionnel.

### Les horaires, lieux et tarif

#### • Formation en groupe

✓ Horaires : le samedi de 8h à 12h

A partir de janvier 2021, une fois par mois, soit 6 sessions

Dates: 23 janvier – 20 février – 20 mars – 17 avril – 22 mai – 19 juin

Ces dates sont susceptibles d'être modifiées

✓ Lieu : antenne territoriale de Sainte Clotilde – 10 rue Carambole - 97490 Sainte Clotilde

✓ Tarif : 250 euros (prise en charge possible par l'antenne territoriale)

#### • Formation individuelle

✓ Horaires : le lundi entre 14h et 18h sur rendez-vous

✓ Lieu : annexe territoriale de Sainte Clotilde – 10 rue Carambole - 97490 Sainte Clotilde

✓ Tarif : 45 euros la séance d'une heure