

FEELING BETTER

Inspired by nature

2016 EN PLEINE FORME, ÇA VOUS TENTE ? PASSEZ À L'ACTION !

Les changements vous semblent difficiles, vous vous sentez débordé(e) et ne savez pas par où commencer ? Ou alors, vous avez déjà amélioré votre situation mais avez besoin de soutien dans la direction que vous avez choisie ?

Le bien-être résulte d'un équilibre entre les «stress» physiques, émotionnels et alimentaires. Feeling better, par son approche holistique, vous aide à faire le point et retrouver le cap. Car être en pleine forme, c'est trouver un équilibre sur les plans physiques, émotionnels et alimentaires.

■ Alimentation ressourçante

Vous savez que votre alimentation n'est pas optimale mais les changements vous semblent difficiles? Vous n'arrivez pas à perdre du poids, vous êtes accro au sucre ou intolérant au lait ou au gluten? Bienvenue dans nos ateliers en alimentation ressourçante ou à l'occasion d'entretiens individuels.

Ateliers thématiques

Nous vous proposons de combiner le fait de manger « bon et bien » au travers d'ateliers thématiques mêlant théorie, préparation et dégustation de plats ressourçants sans gluten ni lactose et composés de produits bio. Nous illustrerons les thèmes de chaque atelier en cuisinant devant vous des plats crus et cuits que nous dégusterons ensuite tous ensemble.

Entretiens individuels

Chacun est différent et a donc des besoins alimentaires plus spécifiques. En rendez-vous individuel, nous établissons votre propre profil alimentaire selon la méthode de Taty Lauwers et vous conseillons sur une alimentation qui correspond à votre profil.



■ Manger en pleine conscience

Manger en pleine conscience, c'est manger en faisant attention à ce qu'il se passe. C'est observer les goûts, les sensations, les odeurs, les pensées et émotions qui surgissent au cours d'un repas.

Nous vous proposons un accompagnement dans cette démarche afin de vous aider à : identifier vos habitudes alimentaires; déceler les automatismes qui mènent à la malbouffe; détecter les signaux de faim et satiété; manger moins sans être frustré; retrouver le plaisir de manger en écoutant votre faim, votre instinct et vos sens.

■ Coaching de vie

Ensemble, nous analysons la situation, éclaircissons vos objectifs et identifions les obstacles que vous rencontrez. Les solutions qui émergent sont les vôtres et sont donc en adéquation avec les ressources que vous mettez en œuvre pour atteindre vos objectifs.

Les thématiques concernent la vie privée et professionnelle: trouver son équilibre face au stress et à l'épuisement; Prévenir, sortir d'un burn-out; Harmoniser ses relations interpersonnelles; Optimiser sa

confiance en soi; Etablir un bilan de compétences et réussir ses changements professionnels.

■ Nous rencontrer

Venez découvrir quelques mets festifs, originaux et tout en légèreté à l'occasion d'une séance d'information.

Rendez-vous le 29 décembre 2015 entre 14h et 17h dans les locaux de Mutualia à Waterloo.

Inscription souhaitée via info@feelingbetter.be

Retrouvez-nous à Waterloo, dans les locaux de Mutualia - Chaussée de Bruxelles, 141. - info@feelingbetter.be - www.feelingbetter.be