

Les comportements alimentaires et leur sens



Mme SABADEL Corinne (Ingénieure de formation, naturopathe, consultante et formatrice, j'accompagne les personnes à mieux comprendre leur corps, leurs émotions et leurs relations, pour préserver leur santé et avancer plus sereinement au quotidien. Je privilégie une approche simple et concrète, ancrée dans la réalité du quotidien)

INFORMATIONS

Ces informations sont susceptibles de modifications. Merci de vous référer au site.

Lieu : Université Populaire
(Salle de réunion)

MATERIEL : Aucun

Début le mercredi 06 janvier 2027

CODE ACTIVITÉ : 202

DURÉE : 02:00

Prix : 8.00 €

RENSEIGNEMENTS SUR TARIFS :

Tarif : 8 €
Réduit : 4 € (moins de 25 ans / demandeurs d'emplois /
bénéficiaires de minima sociaux)
(sous réserve de places disponibles, nos conférences sont
accessibles à l'entrée de la conférence au tarif de 12 €)

DESCRIPTION

Nos façons de manger ne sont jamais anodines. Elles peuvent traduire un état émotionnel, un rythme de vie, une fatigue ou un besoin plus profond.

- cette intervention propose de porter un regard différent sur les comportements alimentaires, non pas sous l'angle du contrôle ou des règles, mais comme une expression du corps et de l'émotionnel.
- à travers une approche accessible et bienveillante, elle invite à mieux comprendre ce qui se joue derrière certaines habitudes alimentaires et à retrouver plus de justesse et de liberté dans la relation à la nourriture.

PRÉ REQUIS

OBJECTIFS

Mieux comprendre le lien entre émotions, besoins et comportements alimentaires.

Identifier ce que certaines habitudes alimentaires peuvent traduire d'un déséquilibre, d'un stress ou d'un besoin non exprimé.

Donner des repères simples pour développer une relation plus consciente et apaisée à l'alimentation sans culpabilité.

SÉANCES

Jour	Date	Horaire	Durée	Lieu
Mercredi	06-01-2027	18:00	02:00	Université Populaire (Salle de réunion), Maison des services publics, 1er étage côté nord 1 avenue Saint-Martin - 26200 MONTEILIMAR