

HELENE LEMAIRE
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

ACCOMPAGNER LA PERTE DE POIDS SANS RESTRICTION

En identifiant les émotions, en découvrant la pleine conscience, en respectant les rythmes individuels, en utilisant les 5 sens...

Formation pour thérapeutes

Pour plus de renseignements :
www.nutriomega.net
nutriomega@orange.fr

29-30/01 ET 13-14/03/2021

CHATEAU DE LA SAURINE
13590 MEYREUIL



ACCOMPAGNER LA PERTE DE POIDS SANS RESTRICTION

Cette formation s'adresse aux médecins, pharmaciens, sages-femmes, infirmières et paramédicaux, naturopathes, thérapeutes, ostéopathes... qui souhaitent s'initier à la gestion du poids et surtout aborder la pratique de façon globale et non restrictive, que ce soit en consultation ou en conseil.

FORMATRICE

Hélène LEMAIRE, Diététicienne-Nutritionniste, installée en libéral à Marseille depuis 30 ans, est formée aux thérapies comportementales et cognitives, sophrologue, conférencière et formatrice en école de naturopathie et d'ostéopathie.

N° de formateur : 9313 1065613

PROGRAMME DES 4 JOURS

- Les différentes méthodes d'amaigrissement : avantages et inconvénients
- Le poids : comment le poids est-il déterminé ? La composition du corps, variation de poids d'un individu à l'autre, évolution de la corpulence au cours de la vie, l'IMC...
- Le comportement alimentaire : description, la prise alimentaire, la régulation, les notions de faim et de satiété...
- Comment l'organisme contrôle notre poids ? Pourquoi et comment grossit-on ? Comment maigrir sans régime ?
- Les émotions et la prise alimentaire : pourquoi font-elles manger ?
- Cas pratique et mise en situation : la consultation, le carnet alimentaire, l'éveil aux 5 sens par la dégustation...

DATES ET HORAIRES

29-30 janvier et 13-14 mars 2021 De 9H à 12H30 et de 14H à 17H30

LIEU

Château de la Saurine, 1985 Route de Martina, 13590 MEYREUIL

TARIF

Les 4 jours : 640€

REGLEMENT

Un acompte de 160€ est à régler à l'inscription puis le solde au premier jour du stage (possibilité de règlement en plusieurs fois). En cas d'annulation de ma part, les sommes versées seront remboursées intégralement.

BULLETIN D'INSCRIPTION

Merci de remplir avec soin ce bulletin et de le renvoyer à l'adresse ci-dessous.
Le nombre de places est limité à 10.

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Mail :

Profession :

A.....

le.....

Signature :

Merci d'adresser votre bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 160 € :

- Par chèque à l'ordre d'Hélène LEMAIRE et à l'adresse suivante :

Hélène LEMAIRE – 60 rue Sylvabelle -13006 MARSEILLE

- Par virement en me contactant au 06 72 70 30 91.

A réception de votre dossier complet, une convention de stage vous sera envoyée. Elle doit être retournée signée ce qui permet la validation définitive de votre inscription.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez me contacter

Téléphone : 04 91 79 46 22 ou 06 72 70 30 91

Mail : nutriomega@orange.fr

Site : www.nutriomega.net