

**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](http://www.nutriomega.net)  
[nutriomega@orange.fr](mailto:nutriomega@orange.fr)

**28-29/01 ET 4-5/03/2023**

1330 RUE JEAN RENE GUILIBERT GAUTHIER DE LA LAUZIÈRE  
13090 AIX-EN-PROVENCE



# 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 libérale depuis plus de 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 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

28-29 janvier et 4-5 mars 2023 De 9H à 12H30 et de 14H à 17H30

## LIEU

Euronature

1330 rue Jean René Guilibert Gauthier de la Lauzière Bat C 13390 Aix-en-Provence

## TARIF

Les 4 jours : 690€

## REGLEMENT

Un acompte de 190€ 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 12.

NOM :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Téléphone :

Mail :

Profession :

A.....

le.....

Signature :

Merci d'adresser votre inscription accompagnée d'un acompte de 190 € :

- Par chèque à l'ordre d'Hélène LEMAIRE et à l'adresse suivante :  
Hélène LEMAIRE – 17 chemin des Barres et Tourraques - 13390 AURIOL
- Par virement en me contactant par mail.

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](http://www.nutriomega.net)