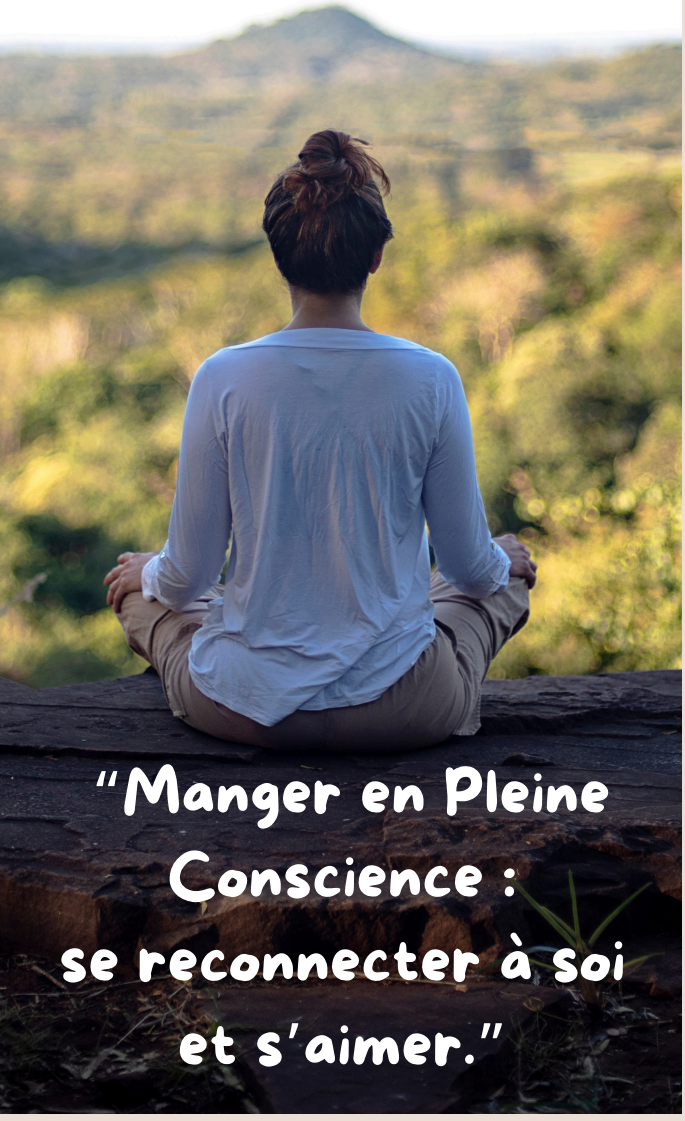
PROGRAMME DE MÉDITATION DE PLEINE CONSCIENCE

POUR UN POIDS SAIN ET UN RAPPORT SEREIN À SON ALIMENTATION



COURS EN GROUPE OU EN INDIVIDUEL

4 SESSIONS DE 1H30 CHACUNE
EN GROUPE / 45 MIN. EN INDIVIDUEL
DUREE : 4 à 8 SEMAINES

- Exercices de méditation de pleine conscience guidés axés sur la thématique du programme
- Apports théoriques
- Exercices à domicile entre les sessions (méditation de 15-20 min. par jour, exercices et lectures à disposition)

CONDITIONS
Ce cours s'adresse aux personnes en **surpoids, obèses ou souffrant d'hyperphagie alimentaire ("mangeur émotionnel", avec ou sans surpoids)**

ENSEIGNANTE
Annick Charrière, intervenante de pleine conscience (HES SO CAS Mindfulness), Nutrithérapeute (agréée ASCA), coach et formatrice (Bachelor HETSL)

RENSEIGNEMENTS & INSCRIPTION
078 718 5129 | info@kinacoaching.ch

PRIX : CHF 295.- en groupe pour les 4 sessions | en individuel selon tarif des séances individuelles au cabinet (inclus: entretien préalable / suivis/matériel/dossier/audios)

KINACOACHING.CH

EN INDIVIDUEL :
GENÈVE, METABOLIC CENTER
ROMONT (FR)
VISIOCONFERENCE

EN GROUPE :
DIFFERENTES VILLES DE SUISSE ROMANDE, VOIR LE SITE