

## Ateliers de nourritérapie animés par Véronique Bourfe-Rivière

à Auprès de mon arbre (V. Ascq)

Plus d'infos : <http://se-nourrir.fr>

Réservation 06 10 17 37 34

vbr@se-nourrir.fr



ph Marion Herlédan

### Cycle de 6 ateliers de 2h30

#### Je fais la paix avec mon assiette

- 1 D'où et comment ça vient, comprendre la production agro-alimentaire > J'ai des clés pour choisir mes aliments.
- 2 La bio, les pesticides, la nutrition, la diététique > Je sais à quoi être attentif pour ma santé.
- 3 Me libérer de mes croyances > Je fais preuve d'autonomie et de créativité.
- 4 S'écouter, la voie vers la santé > Je sais ce qui me convient ou pas.
- 5 La bonne attitude, les autres, mes émotions et moi > Je me libère de mes conditionnements émotionnels.
- 6 La synthèse, en pratique > Je bâtis ma feuille de route pour être autonome et en paix !

2017: Les jeudis de 19h30 à 22h ; 5 et 19 octobre, 9 et 23 novembre, 7 et 21 décembre

2018 : Les mercredis de 19h30 à 22h ; 10 et 24 janvier, 7 et 21 février, 14 et 28 mars

**Le cycle de 6 ateliers, cours, livret et dîners compris (100% bio) : 300€/pers**

(Maximum 10 Personnes, min 6 personnes). Facilités de paiement .

#### Les ateliers « Même pas peur ! »

Vous ne savez pas cuisiner sans recette ? Vous ne savez pas cuisiner tout court ? Vous ne seriez pas créatif ? Je ne vous crois pas, et vais vous démontrer le contraire : un couteau, une planche, quelques ingrédients de qualité, et votre bonne volonté suffisent, vous allez voir !

De 19h30 à 22h00 les vendredi 13 octobre 2017, 16 février 2018, mercredi 11 avril 2018

**L'expérience et le repas (100% bio) : 40€/pers** (Maximum 10 Personnes, minimum 6 personnes)

#### Les Discu'soupes

Vous vous posez plein de questions sur votre alimentation, sur la cuisine, sur comment faire pour être plus écologique, plus économique, sans sacrifier la qualité et la biodiversité ? Venez, on va en discuter autour d'un bol de soupe (ou 2 !) et d'une tartine (avec ou sans gluten)

De 19h30 à 21h30, mercredi 15 novembre 2017, jeudi 22 mars, mercredi 16 mai 2018

**Participation et bol de soupe : 10€/pers.** (Minimum 10 personnes)

#### Le grand atelier des fêtes

Une belle journée pour réaliser ensemble des petits plats raffinés, colorés, savoureux, étonnants, à base de produits frais, locaux et bio. Vous ferez le plein d'idées pour les fêtes !

De 9h30 à 16h30 le mercredi 13 décembre.

**89€/pers, repas et dégustation des plats 100% bio compris**

(Maximum 12 Personnes, minimum 6 personnes)

#### Stage de 3 jours Tous mes sens en conscience (plus d'infos au verso)

Une immersion au plus profond de soi-même, pour un effet booster garanti., co-animé avec Corinne Derreumaux, 3 jours pour expérimenter la présence à soi, s'interroger sur son rapport à son alimentation, vivre la formidable expérience qu'est l'équithérapie.

Vendredi 6 avril 16h30-21h30, samedi 7 et dimanche 8 avril 9h-17h

**320€/pers pour 3 jours, 3 repas compris** (Maximum 10 Personnes, min 6 personnes). Facilités de paiement .