

*Cycle de formation : 9 journées
pour équilibrer votre assiette naturellement*

Je CROQUE ma VIE

Nourrir ma vraie nature au quotidien



Avec Je CROQUE ma VIE, vous saurez

- Reconnaître et écouter vraiment vos besoins*
- Composer naturellement vos équilibres et repas*
- Clarifier les enjeux de vos choix alimentaires : santé, écologie, pratique*

Ce cycle s'adresse aux personnes qui ont envie de changer leur manière de manger, pour se sentir mieux dans leur corps, leur tête, leur cœur... et ne savent pas par où commencer.

Il propose un chemin ensemble, un chemin joyeux avec mon soutien, celui du groupe, celui du lieu qui nous accueille : un véritable processus de trans-formation au fil des séances.



Je CROQUE ma VIE en 9 mois

9 Célébrer mes soleils Juin

Nous honorerons les multiples couleurs de l'été et les nôtres. Nous re-construirons notre feuille de route pour la suite et célébrerons le chemin parcouru : toutes nos transformations, qu'elles soient achevées, en cours, à venir !

8 Faire ce qui me plaît Mai

Pouvons-nous vraiment manger ce qui nous plaît, quand ça nous chante ? Privilégier les aliments, recettes, rythmes qui nous motivent ? Nous zoomerons sur les rythmes (chrononutrition, jeûnes, fractionnement...).

7 Déguster la mer Avril

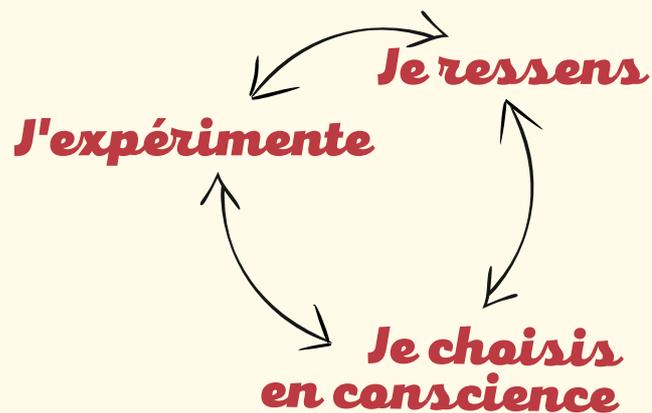
La mer aussi est nourricière. Poissons, crustacés, algues et pollutions : est-elle pour autant à notre goût ? Goûts et dégoûts, clarifions ce dont il s'agit, pour plus de légèreté au quotidien.

6 Savourer le printemps Mars

Allons à la rencontre du printemps : énergies de renouveau, premiers légumes tout frais, petites plantes sauvages qui renaissent... Et regardons en nous ce qui demande de l'attention pour sortir de terre.

5 Respecter les équilibres naturels #2 Février

Entre végétarien et carnivore, tout cru et tout cuit, local et ethnique, plusieurs palettes s'offrent à nous pour explorer les équilibres qui nous conviennent, ici et maintenant.



1

Célébrer l'abondance Octobre

Relions-nous à la saison, son abondance de légumes, de vie, de projets ! Accueillons les multiples facettes de la nourriture (biologique, socio-économique, géo-stratégique, spirituelle...) Et clarifions notre objectif en nous engageant dans ce cycle.

2

Relire mon histoire

Novembre

Relisons notre histoire alimentaire commune, racontons nos histoires personnelles.
Apprivoisons notre passé pour choisir notre avenir : celui dont la saveur nous fait déjà sourire !

3

Respecter les équilibres naturels #1

Décembre

Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
Nous zoomerons sur l'équilibre acide - base, dans l'assiette. Nous regarderons d'autres déséquilibres dans nos vies : rythmes ? dedans/dehors ? donner/recevoir ?...

4

Me nourrir en hiver Janvier

Mmhh, le pouvoir réconfortant de la nourriture en hiver... Quels légumes, quels aliments, quelles couleurs, quelles cuissons privilégier lorsque la lumière manque à l'extérieur et parfois à l'intérieur de nous ?

Déroulé d'une séance

10h - 17h

- matinée = retour sur le mois + le changement posé
- repas "pédagogique" dégusté en conscience joyeuse
- après-midi = enseignements du jour

Vous repartez avec :

- de nouvelles connaissances et des expériences pratiques
- des recettes simples et savoureuses à tester chez vous
- une belle dose de bonne humeur, potion magique pour le mois

Je mange donc je suis.



Je m'appelle Marie, j'ai 54 ans et suis maman de 3 enfants. Aussi loin que je me souviens, la gourmandise et l'envie d'un monde de paix font partie de ma vie.

Je les combine sous différentes formes : cocréatrice d'associations écologistes et joyeuses, mangeuse du quotidien, formatrice et accompagnatrice des transformations intérieures et extérieures.

J'aime tous les publics : femmes et hommes osant se dire, profs de lycées agricoles, bénévoles organisant une disco-soupe ou un buffet zéro-gaspi, responsables de restauration collective, passionné.es d'animation nature, pros de la petite enfance ou des transitions écologiques, parents souhaitant le meilleur pour leurs enfants...

Pour créer Je CROQUE ma VIE, je m'appuie sur mon expérience et mes compétences dans :

- les transitions écologiques des systèmes alimentaires, pour lesquelles j'ai formé et accompagné des dizaines de groupes, en reliant les enjeux et le passage à l'action quotidienne ;
- la pacification de nos mondes intérieurs (avec leurs tensions et richesses, blocages et ressources) grâce à des trésors comme la Communication Non Violente.

Modalités pratiques

Cycle de 9 journées d'Octobre 2023 à Juin 2024 - 10h-17h

Où et quand ?

Cycle de femmes à Clohars-Carnoët (29) : Les Samedis 21 Octobre, 18 Novembre, 9 Décembre, 20 Janvier, 17 Février, 16 Mars, 13 Avril, 18 Mai, 15 Juin

Cycle mixte à Lorient (56) : Les Samedis 28 Octobre, 25 Novembre, 27 Janvier, 24 Février, 30 Mars, 20 Avril, 25 Mai, 22 Juin ; le Dimanche 10 Décembre.

A quel tarif ?

Cycle complet : 850€, payable en 2 fois

Cycle partiel possible : 100€/ journée

Petit budget ? Me contacter, je pratique aussi le prix libre et conscient



Prise en charge possible en formation pro. continue hors CPF

Aller plus loin ?

Détails et pré-inscription 06 02 23 40 28 ou contact@famedecoeur.fr
www.famedecoeur.fr



FAME - Activité hébergée par la CAE29/Chrysalide
Formation Accompagnement pour un Monde plus Écologique

----- www.famedecoeur.fr -----