



# STAGE

# JE CROQUE MA VIE

## APAISER MA RELATION À LA NOURRITURE



**25 & 26  
OCTOBRE 2025**



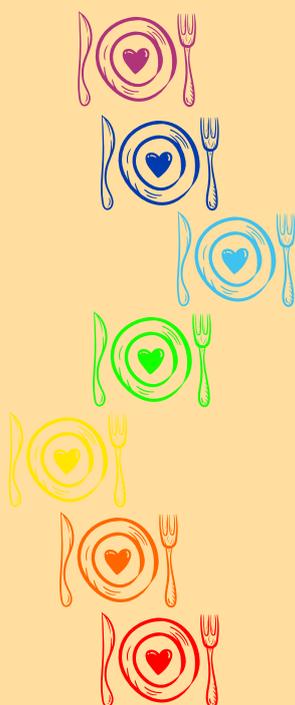
**SAINT-GRATIEN  
(95)**



## J'APPRENDS

Durant ces 2 jours, vous allez apprendre à

- distinguer faim émotionnelle et faim physiologique
- vous situer sur l'échelle de la faim/satiété
- déconstruire en douceur la honte et la culpabilité en vous connectant à ce qui est précieux pour vous



## J'EXPÉRIMENTE

Des ateliers pratiques vous permettent d'expérimenter

- de nouvelles recettes
- votre lien à de nombreux aliments
- la connexion à votre corps et aux infos qu'il cherche à vous transmettre : sensations corporelles, émotions, réactions...

## STAGE

## JE CROQUE MA VIE

## APAISSER MA RELATION À LA NOURRITURE



Formatrice,  
praticienne en  
communication  
nonviolente

Pour  
une cuisine  
simple, joyeuse,  
savoureuse  
au quotidien

## TARIFS

- **NORMAL = 225€**
- **PETIT BUDGET = PRIX LIBRE EN CONSCIENCE**
- **SOUTIEN = 270€**

### COMPRIS

3 délicieux repas  
10 recettes  
5 fiches pratiques



**CONTACT**  
famedecoeur.fr  
contact@famedecoeur.fr

FAME, activité hébergée par  
Chrysalide-CAE29



**SAMEDI 25 :**  
**9H30-21H30**

**DIMANCHE 26 :**  
**9H30-16H**