

Les samedis après-midi de l'alimentation saine
Programme 2014
15 mars – 12 avril 2014 – 14 juin 2014
Maigrir, embellir, mincir, retrouver la silhouette rêvée

*L'hypnose, le jeûne résolutif,
le nettoyage du côlon, le traitement antiparasitaire :*

Un concentré de solutions pour changer sans effort inutile
vos comportements alimentaires
et retrouver une nouvelle jeunesse !

Chaque séance comprend :

- Une *présentation des produits nécessaires à la citronnade, au nettoyage du colon et au traitement anti-parasitaire*
- un partage des attentes des participants et de leurs expériences.
- Un moment de respiration
- Une **séance d'hypnose** consacrée au rééquilibrage des comportements alimentaires

Séances d'hypnose à thème

Chaque séance d'hypnose contient une des clés de l'équilibre alimentaire.

Conditions de participation

Participation aux frais : 5 €

Nombre de participants limité à 4 personnes

Réservation obligatoire au 02 98 05 25 50 du lundi au vendredi et de 13h30 à 14h15 ou par email à :
lassalle@ressources-formation.com

Lieu des séances

56, Rue de la Porte (2ème étage) 29200 Brest

Presqu'en face de la salle de spectacles « Mac Orlan »

Arrêt de tram à proximité : Station Mac Orlan

Parking voiture devant les halles de Recouvrance (zône bleue)

LES 9 CLÉS

Pour atteindre un poids santé, la question n'est pas d'atteindre celui préétabli dans les chartes, mais plutôt de vous éveiller à exercer des modifications de vos habitudes, des changements en profondeur dans vos programmations.

Il y a une distinction importante à faire entre perdre des kilos et penser, agir et être à son poids santé. En fait, il s'agit d'être et d'émaner à l'extérieur ce que l'on ressent profondément à l'intérieur.

Les régimes font perdre du poids. La personne en surplus de poids maigrir, mais la plupart du temps, bien que le corps soit aminci, les problèmes demeurent bien présents et finissent par refaire surface, entraînant le retour des kilos perdus et plus encore ...

L'accès au poids santé nécessite 9 clés.

À découvrir 3 de ces 9 clés :

Date des séances	Thème séance d'hypnose	Clé	Présentation
15/03/2014	Le poids-santé	Décision	Lorsque le choix de recouvrer son poids santé et de se lancer dans l'aventure se manifeste, la clé de la décision permet d'enclencher les actions concrètes pour perdre du poids. Il faut commencer par déterminer le poids santé à atteindre, de façon réaliste, en conditionnant le subconscient à démarrer le processus. La clé de la décision permet aussi de renforcer les motivations, mesurer les attentes, évaluer les chances de réussite.
12/04/2014	Passer de gourmand à gourmet	Modération	Une fois la décision prise de perdre du poids, il convient de considérer la façon dont vous vous nourrissez. La plupart du temps la gourmandise est au premier plan et constitue le principal obstacle à votre perte de poids. Il s'agit d'installer de nouvelles façons de manger, de modérer votre appétit, sans pour autant renoncer au plaisir de manger.
14/06/2014	Rester motivé	Persévérance	La persévérance est essentielle dans la perte de poids surtout avec ceux et celles d'entre vous qui ont un grand surplus de poids (20 kg et plus) ou qui perdent très lentement et de façon irrégulière tout comme pour ceux qui parmi vous approchent la fin de leur perte de poids et qui tombe dans le <i>paperite</i> ... (« ... c'est pas si pire »).