

# Ateliers de Vacances d'été

## A Bruxelles :

### Stage 1 : « Sensibilisation et décodage : notre relation à la nourriture »

A Bruxelles, du 03 au 06 juillet 2010

---

#### Atelier de sensibilisation sur notre « Relation à la Nourriture »



Cet atelier nous sensibilise sur ce que représentent l'aliment et notre manière de nous nourrir.

Venez entendre parler de l'aliment d'une manière résolument différente. Bien au-delà de la peur, de la culpabilité, du manque de volonté ou de courage,... c'est du plaisir qu'il s'agit, de la vie, de la douceur, du respect ...

**Cet atelier fait le lien, ou du moins comble le vide entre « diététique » et développement personnel.**

Nous allons découvrir ce que l'un et l'autre représentent, ce qui les relie. Nous allons observer à travers quantité d'expérimentations ce que nous vivons ou jouons à travers la nourriture. Cette sensibilisation vous surprendra car c'est incroyable ce que l'on peut faire avec la nourriture et ce qu'elle révèle de nous-même.

**Vous repartirez riche d'une compréhension différente de votre relation à la nourriture ...** et des conséquences bénéfiques qui peuvent en découler.

#### La puissance du décodage de notre "Relation à la Nourriture"

- Comment lire une autre histoire sur notre relation à la nourriture que celles dont les magazines abondent sans cesse ?
- Comment nous libérer de notre mésestime, de notre obsession par rapport au poids et l'image de notre corps, de notre culpabilité, de notre impuissance, de notre désarroi ... et re-trouver harmonie et fluidité ?
- La nourriture est-elle la cause profonde de tous nos « mal heurt » ?
- Que signifie la pulsion, « ce qui nous pousse à ... » ?



▀ « Ventre affamé n'a point d'oreille » ... la pulsion est plus forte que tout et rien ne peut l'arrêter durablement. Mais quelle est cette souffrance ?

▀ De quoi sommes-nous affamés ? Quel manque nous taraude ? Quel vide manque de sens ?

Le décodage répond à toutes ces questions et ouvre la porte à d'autres vérités. Il nous touche, ouvre des pistes pleines de sens où nous avons « prise », où nous pouvons changer le cours des choses et par là faire baisser la « pression », détendre la pulsion, re-trouver harmonie et fluidité !

Durant cet atelier, nous iront plus loin que la nourriture concrète. **Nous irons décoder les causes de mal être de notre vie qui se répercutent sur notre relation à la nourriture.** Nous visiterons une meilleure diététique de vie. Vous repartirez avec une carte personnelle et concrète de tout ce qui vous empêche de vivre votre vie. Vous aurez également l'occasion de « travailler » sur un thème personnel que vous choisirez.

Cet atelier est enfin un pré requis pour les personnes qui désirent s'engager dans une formation professionnelle sur la relation à la nourriture.

N'hésitez pas à me contacter pour toute info complémentaire : [michelgil@skynet.be](mailto:michelgil@skynet.be)

Et à consulter le site : [www.macuisineinterieure.com](http://www.macuisineinterieure.com)

\* \* \*

### Stages à Bruxelles du 03 au 06 juillet

**Quand ?** De 9h30 à 17h30 les quatre jours

**Où ?** Au 505 2ème étage, Avenue Louise, à 1050 Bruxelles

**Prix :** 460 € les quatre jours.

N.B. : ce stage n'est pas résidentiel.

-----  
*Fiche d'inscription*

*Nom :* .....

*Prénom :* .....

*Adresse:* .....

*Code postal :* ..... *Localité :* .....

*Téléphone :* ..... *Portable :* .....

Michel Gillain, Gestalt Thérapeute

Avenue Louise 505 bte 15 - 1050 Bruxelles

Tél. & fax : 0032 (0)2 648 48 51 - Portable : 00 32 (0)475 / 31 27 15

E-mail : [michelgil@skynet.be](mailto:michelgil@skynet.be) - [www.macuisineinterieure.com](http://www.macuisineinterieure.com)

*Je m'inscris :*

- au stage d'été du **03 au 06 juillet** : .....

-----

Pouvez-vous confirmer votre inscription en effectuant un virement de 200 € *sur le compte* 001-1209640-29, de sprl New Rest, Avenue Louise 505 Bte 15, à 1050 Bruxelles.

*de l'étranger un virement européen ou international* : (pas de chèque svp, car 15 € de frais) :

IBAN : BE26 0011 2096 4029      BIC/SWIFT : GEBABEBB

Banque Fortis , Avenue Molière 1050 Bruxelles

Les inscriptions se font selon l'ordre d'arrivée des arrhes. Lorsqu'un stage est complet, vous êtes directement prévenus que votre participation est placée en liste d'attente en cas de désistement.

## **Ateliers de vacances d'été 2010:**

**Stage 1 : « Sensibilisation et décodage : notre relation à la nourriture »  
à Bruxelles, du 03 au 06 juillet 2010**

**Stage 2 : « la Nourriture concrète et le Nourrisson qui sommeille »  
à Bruxelles, du 12 au 15 août 2010**

**Stage 3 : « Nourriture, Sexualité et Sens de Vie »  
à Bruxelles, du 16 au 19 août 2010**