

# Ateliers de Vacances d'été

## A Bruxelles :

### Stage 2 : « la Nourriture concrète et le Nourrisson qui sommeille »

A Bruxelles, du 12 au 15 août 2010

---

#### Atelier de contact avec la "Nourriture Concrète"

Cet atelier est l'occasion unique de travailler sur soi et en parallèle la nourriture concrète (nous n'allons pas parler à propos de ... ; nous allons le vivre !) Occasion unique, car malheureusement peu de thérapeute, de naturopathe, de nutritionniste et de diététicien(ne) n'ont cette double « casquette » de thérapeute et de restaurateur. Or en fin de compte ne s'agit-il pas de : « restaurer l'être ? » Ce stage est fort demandé, ne tardez pas, les inscriptions se font selon l'ordre d'arrivée des arrhes.

#### 1. « Ma Cuisine Intérieure » (Atelier de contact avec la nourriture concrète ...)

##### - **Prise de conscience**

Cette première journée permet d'explorer, de toutes les manières, la relation à la nourriture.

« Comportement, habitudes, croyances, plaisir, saveurs ... » des mots qui vont prendre sens, éclairer la conscience ; afin d'apprendre à se nourrir différemment, à être bien dans son assiette et ... en justesse avec « soi-m'aime ».

Lors de cette journée nous partagerons la nourriture préférée de chacun(e) ; question de (re)trouver le plaisir, se déculpabiliser ... et ... sans prise de poids !

##### - **Apprentissage**

La deuxième journée est remplie de partages, de découvertes et de nourriture ...

Comment trouver son « poids bien être » ? Mettre en échec la boulimie ?

Comment apprendre à écouter son corps, pour le nourrir avec ce qui est bon pour lui, en suffisance ... dans le plaisir ... et la liberté ?

Quels sont les signes qui permettent de sentir le moment de satiété durant le repas ?

## **2. Nourriture et la relation à « mon Nourrisson »**

Les troisième et quatrième journées nous éclaireront sur notre nourrisson. Toujours le ventre ... mais au niveau de l'émotion, de la sensation, de la création... de l'intimité.

Nous allons revisiter le (la) petit(e) que nous avons été, voir ce qu'il (elle) est devenu(e) et découvrir ce que nous en faisons aujourd'hui.

Nous allons explorer la symbolique du nourrisson, de ses attentes et des tensions qui se dressent autour de lui. Côté nourriture, nous nous pencherons sur ses premiers contacts avec la nourriture : recevoir / donner à manger - biberons, panades ...

Le but de ce « travail » est de créer un contact bienveillant et inconditionnel avec notre « Nourrisson Intérieur » : être à son écoute et prendre soin de lui ; « le re-parenter ».

### **Venez dans cette ré-création intérieure !**

\* \* \*

#### **Stages à Bruxelles du 12 au 15 août**

---

**Quand ?** De 9h à 17h30 le premier jour, de 9h30 à 17h30 les autres jours

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

**Prix :** 460 € les quatre jours.

Prévoir un supplément de 40 € les deux premiers jours du stage I « nourriture concrète et affective » pour la nourriture et les boissons.

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

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)

---

#### *Fiche d'inscription*

*Nom :* ..... *Prénom :* .....

*Adresse :* .....

Code postal : .....Localité : .....

Téléphone : .....GSM : .....

Je m'inscris :

- au stage d'été du **12 au 15 août** : .....

-----

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.

ou à partir de l'étranger : (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**