

Ateliers de Vacances d'été

A Bruxelles :

Stage 3 : « Nourriture, Sexualité et Sens de Vie »

A Bruxelles, du 16 au 19 août 2010

Ce stage reprend les deux thèmes suivants :

1. Notre Relation à la Nourriture et à la Sexualité.

Notre manière d'être dans notre relation à la nourriture dit quelque chose de notre sexualité... L'une comme l'autre parle d'intimité, l'une comme l'autre nous sert à être dans la vie, la survie et la sauvegarde de l'espèce. Si la bonne cuisine retient le mari à la maison, les plus gourmets sont généralement les plus sensuels ... et qui « chipote à table chipote au lit » ...

La majorité des personnes en mal être dans leur relation à la nourriture ne vivent pas une relation à leur sexualité satisfaisante. L'estime de soi, la confiance, la valeur que nous nous donnons, la fidélité à nous même ... sont des dénominateurs communs ; car si je ne m'aime pas, comment puis-je être aimable ?

Comment tirer des parallèles et réévaluer nos relations à nous même, à la nourriture et à notre sexualité ? Comment être dans la fluidité et l'harmonie, tant dans notre relation à la nourriture, à notre sexualité, que dans notre vie ?

Des partages et des outils concrets nous amènerons à mieux prendre conscience de tous ces liens et à être plus juste dans nos relations.

2. Comment mettre plus de Sens dans ma Vie ?

Notre relation à la nourriture touche notre relation à notre corps, à notre estime, à notre valeur, à la manière dont nous nous voyons et à la manière dont nous imaginons que les autres nous voient ... Chaque situation crée un manque et le manque amène la frustration. Face à cette frustration, nous avons quantités de choix : nous critiquons, jugeons l'autre ou la situation, ou encore nous même. En fait, nous nous culpabilisons et cette culpabilité nous empêche le plus souvent de faire les bons choix. Nous doutons de nous et cela nous empêche de décider, de prendre et d'accepter nos responsabilités pour enfin vivre harmonieusement notre vie.

Nous confondons, trop souvent, responsabilité et culpabilité.

Alors, comment être plus juste avec nous même ? Comment découvrir le sens de notre vie ?
Comment prendre possession et être pleinement acteur de notre vie ?

Décider, choisir notre vie ... mais le plus difficile dans un choix, n'est ce pas aussi de
pouvoir renoncer ?

Ce sont ces thèmes que nous aborderons et vous repartirez avec des outils concrets qui vous
permettront de choisir votre vie ... et d'aller la vivre !

Venez « en-sensé » votre vie !

* * *

Stages à Bruxelles du 16 au 19 août 2010

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.

N'hésitez pas à me contacter pour toute info complémentaire : michelgil@skynet.be

Et à consulter le site : www.macuisineinterieure.com

Fiche d'inscription

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Localité :

Téléphone : GSM :

Je m'inscris :

- au stage d'été du 16 au 19 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**