

Sophro-nutrition et gestion du poids

Envie de prendre conscience et de faire évoluer vos habitudes alimentaires, votre rapport à la nourriture ? Désir d'identifier vos véritables besoins, de mieux gérer vos émotions, de vous motiver ?

... grâce à la sophrologie, je vous accompagnerai dans votre évolution.

Besoin d'avoir des repères pour manger plus équilibré ? Désir d'aller vers une alimentation plus saine ? Envie de limiter le sucre, faire une cure détox... oui mais comment ?

... grâce à la naturopathie, je vous aiderai à y voir plus clair.



- Cycle de 10 séances à 100€ + 15€ d'adhésion à Cap sophro -

A chaque séance : conseils nutritionnels + séance de sophrologie (détente, respiration, visualisation, renforcement du positif...)

A BOULOC. A partir du 1er octobre 2019 jusqu'aux vacances de Noël,

les mardis de 20h à 21h15

Sandrine GHILARDI, sophrologue, formée à la nutrition et à la naturopathie

06 13 12 60 90

