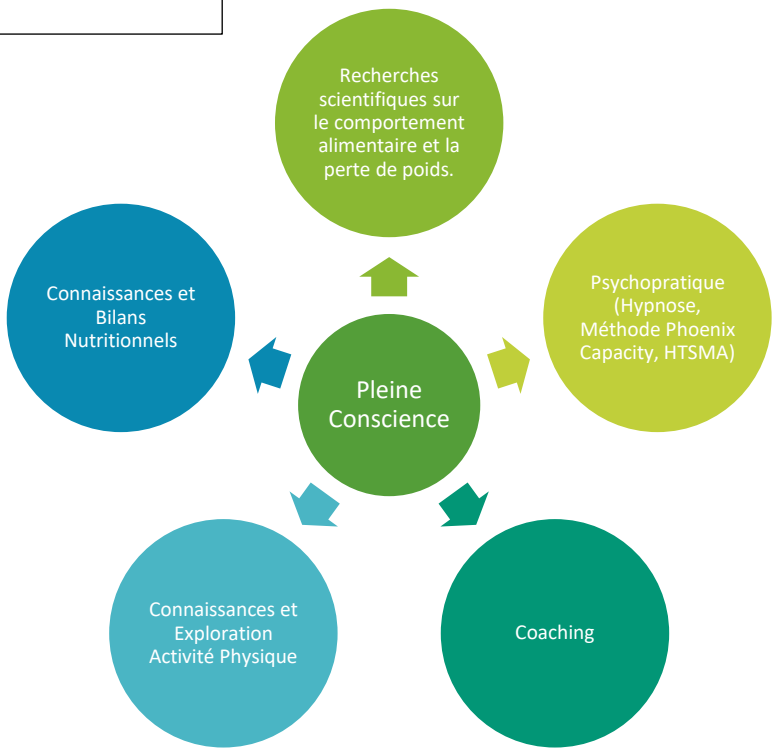
ESPRIT LIBELLULE…

L’HARMONIE NATURE’AILE



Savoir

- Fiches informatives, audios
- Nourritures psychologiques, programmation inconsciente
- Bilans nutritionnels
- Pratique et développement de la Sagesse Intérieure (le vivre sain en soi)

Pratique

- S'auto-évaluer
- Cahier de suivi
- Exercices à faire à la maison
- Evolution psycho-corporelle (bienveillance, gratitude, amour, confiance, estime de soi...)

Choisir

- Pratique et développement de la Sagesse Extérieure
- Expérimenter et évaluer
- Développer la capacité à faire des choix sains
- Choisir son mode de vie, , son activité physique, ses "nourritures", apprendre à être à l'aise en société

Métabolisme et Santé optimisés

Manger avec plus de souplesse, joie et d’équilibre

Gestion durable du poids

Ce modèle s'inspire de nombreuses études scientifiques dont celle de Jean Kristeller et al.(1) qui ont attiré le plus mon attention, et dont j'ai lu ses nombreuses études et livre, car il s'agit de la seule méthode d'apprentissage pour manger en pleine conscience que j'ai trouvé qui intègre la nutrition et l'activité physique en son sein et qui a autant de preuves scientifiques de son efficacité. Je suis honorée d'être l'élève d'Andréa Lieberstein(2), METI qui collabore avec Jean Kristeller pour former ses élèves dans la méthode MB-EAT aujourd'hui et mes avancements futurs vont aller dans ce sens.

Ce modèle s'inspire également de mes études en Médecine Nutritionnelle et Fonctionnelle qui s'attache à potentialiser le métabolisme et de mes compétences dans l'accompagnement à travers les méthodes que je pratique principalement : H.T.S.M.A (Hypnose Thérapies Stratégiques et Mouvements Alternatifs), Hypnose Ericksonienne, Méthode Pheonix Capacity.

1.The Joy of Half a Cookie : Using Mindfulness to Lose Weight and End the Struggle with Food, by Jean Kristeller pHD (co-founder and past-president of The Center for Mindful Eating), Alisa Bowman

***2.** Well Nourished: Mindful Practices to Heal Your Relationship with Food, Feed Your Whole Self, and End Overeating by Andréa Liberstein M.P.H., R.D.N., Founder, Mindful Eating Training Institute - METI International*