



Groupe : Emotions et Alimentation

IDENTIFIER, ÉCOUTER ET ACCUEILLIR SES EMOTIONS ET SES
SENSATIONS ALIMENTAIRES

Avec
qui ?

Laura Boulon
Psychologue

Sarah Grange
Diététicienne
nutritionniste

Où ?

Immeuble Le Sylvaé
54, rue des Ténettes
73190 St-Baldoph
1er étage

Quand ?

Le vendredi,
de 12h30 à 14h00

Cycle de 5 séances

Tarif : 50€ / séance*

VOUS POUVEZ VOUS INSCRIRE À L'ADRESSE EMAIL
SUIVANTE :

alimentation.emotions73@gmail.com

*une facture vous sera proposée pour une prise en charge éventuelle par votre mutuelle



Groupe : Emotions et Alimentation

1

Alimentation
émotionnelle

2

Pourquoi je
mange ?

3

Les sensations
alimentaires

4

Reconnaître et
vivre avec ses
émotions

5

Alimentation et
pleine
conscience