



RESET DE PRINTEMPS

EN ROUTE VERS LA CONNAISSANCE DE SOI
ET DE SON ASSIETTE
POUR GAGNER EN ÉNERGIE ET VITALITÉ !

VOS BATTERIES SONT À PLAT, VOUS ÊTES FATIGUÉ.E.S,
PERDU.E.S, LE STRESS PREND LE DESSUS?

PROGRAMME ?

5 demi-journées pour se recharger et faire des petits pas vers un regain d'énergie. Chacune avec sa casquette, vos coaches vous guideront l'une dans votre assiette et l'autre dans votre ressenti vers un mieux-être et une meilleure gestion de votre énergie.



QUAND?

- vendredi 29 mars de 9h à 14h
- vendredi 5 avril de 9h à 14h
- vendredi 12 avril de 9h à 14h
- vendredi 19 avril de 9h à 14h
- vendredi 26 avril de 9h à 14h

OÙ?

A Wavre, à 20 minutes de Bruxelles, dans un cadre privilégié, entre potager et prairie ... dans une maison en bois avec une cuisine de rêve.



PARCE QUE L'ALIMENTATION A UN IMPACT SUR NOTRE SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE

QUI SOMMES-NOUS?



Dominique est coach, spécialisée en gestion du stress et des émotions, avec une expertise en Burn-Out. Elle vous donnera des clés pour installer le calme et retrouver votre équilibre de vie. En travaillant la confiance en soi, elle vous aidera à poser vos limites et à faire le plein d'énergie positive. Apprentissages, échanges et exercices. Venez découvrir les clés pour avancer !

Muriel est conseillère en nutrition, créatrice et coach culinaire, passionnée de cuisine ressourçante et de plantes comestibles. Elle vous apportera un peu de théorie nutri et surtout beaucoup de recettes, de trucs et astuces afin d'alléger votre charge mentale, de vous amener à vous nourrir intelligemment et de vous rendre autonome dans vos casseroles. Le tout dans le plaisir et la bonne humeur.



HORAIRE

9h: démarrage en douceur

9h15-13h: atelier cuisine (1h45) ET atelier de développement personnel (1h45) en sous-groupe, max 6 pers

13h: lunch et dégustation des délicieuses recettes travaillées en atelier + café bouclage

14h: fin d'atelier

TARIF

450€/pers lunches et collations compris.

Le plus? Vous repartez avec un carnet d'exercices et de recettes.

INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS

Muriel: 0478/44.40.65

muriel.cruysmans@gmail.com

www.murielcruysmans.com

Instagram : Manger_vrai

Dominique: 0476/50.95.50

domlegrelle@hotmail.com

www.linkedin.com/in/dominique-le-grelle/