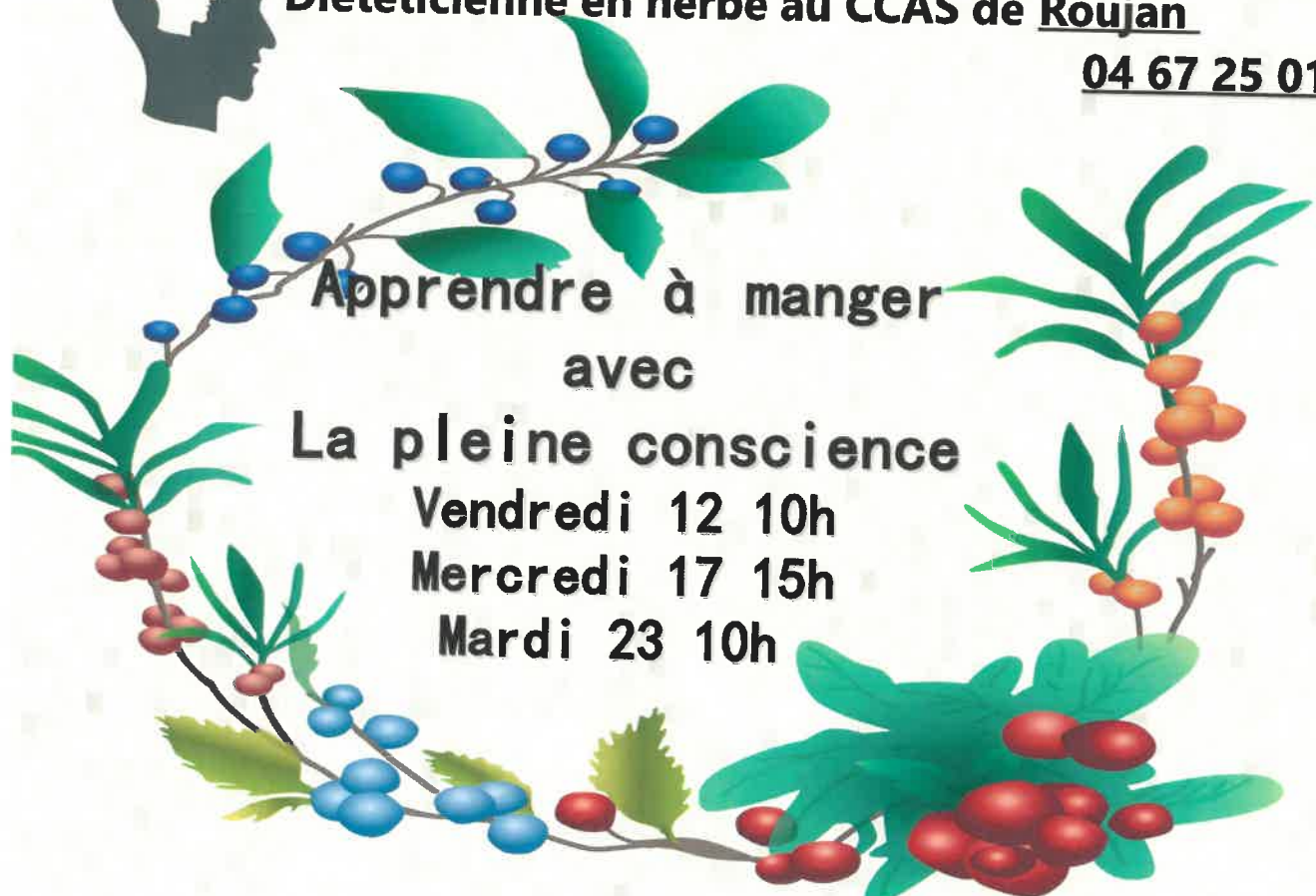


**Des ateliers ludiques animés par Solane ,stagiaire  
Diététicienne en herbe au CCAS de Roujan**

**04 67 25 01 45**



**Apprendre à manger  
avec  
La pleine conscience  
Vendredi 12 10h  
Mercredi 17 15h  
Mardi 23 10h**

***L'alimentation  
pleine  
conscience***

Pourquoi se faire du mal  
avec des régimes lorsqu'on  
peut tout simplement  
apprendre à écouter son  
corps , qui nous dicte chaque  
jour nos besoins .



***«Prenez part au voyage .  
Redirigez votre intention vers  
les expériences internes..  
ancrez vous dans le moment  
présent, sans jugement [...]»***