



« RENCONTRE YOGA ET BIEN-ÊTRE À SOLEILMONT »

ATELIER : Balade des 5 sens

PROF : Stéphanie Bolterys

DESCRIPTION DE L'ATELIER

Marcher, c'est facile : tout le monde marche, tout le temps. C'est une activité anodine, et pourtant, c'est une excellente occasion de pratiquer une méditation informelle, et donc de se recentrer.

Les bienfaits de la marche sur la santé en elle-même sont multiples. Respirer en conscience, c'est un moyen efficace et transposable partout pour se régénérer et recharger ses batteries.

En s'ancrant dans le présent, pensées et énergie vont se rééquilibrer.

Enfin, marcher en étant attentif à ses ressentis, à l'environnement, permet de se reconnecter à ses sensations.

S'exercer de cette manière à mettre ses 5 sens en action mène à porter peu à peu plus d'attention à ses propres signaux internes, et par extension à son assiette et aux signaux de faim et de satiété : en respectant ainsi ses sensations, on adapte mieux ses apports alimentaires en fonction de ses besoins réels.

Par des exercices simples et ludiques, en pleine nature, je vous inviterai à reprendre conscience de votre corps, votre respiration, vos 5 sens.

PRÉSENTATION DU PROF

Je suis Stéphanie Bolterys, diététicienne gourmande et bienveillante, formée en profilage alimentaire.

Mon objectif : vous aider à retrouver une alimentation où peuvent se côtoyer plaisir, bien-être, santé et sérénité.