



ATELIERS BIEN-ÊTRE TENDANCE BONHEUR

13 & 14 AVRIL 2024
La Charpinière à Saint-Galmier (42)



STEPHANIE BONNET

PORTRAIT PARTENAIRE

**DIETETICIENNE ENERGETICIENNE
FACILITATRICE EN MOUVEMENT DANSE**

CONTACT

Stéphanie Bonnet
5 rue des terreaux
42570 Saint-Héand
06 83 86 14 44
stephanie@
nourrisoninterieur.fr
www.nourrisoninterieur.fr

PRATIQUE

Facilitatrice en Mouvement Dansé

-Stéphanie propose des ateliers de danse libre comme moyen d'expression pour être en harmonie avec son corps, rencontrer l'autre, sentir en soi le mouvement perpétuel de la vie et oser la joie pour apaiser ses tensions.

Diététicienne Energéticienne

-Elle vous accompagne par une écoute active et bienveillante, par des actions de découverte intérieure (Mouvement Dansé), une assiette saine et décomplexée (conseils personnalisés et des ateliers cuisine). De plus, grâce à son fort ressenti corporel des blocages de la personne, elle pratique en complément des soins énergétiques pour libérer, harmoniser ce qui doit dans l'instant présent.

Son approche se veut holistique où elle tient compte de l'être humain dans toutes ses dimensions : physique, mentale, sociale, culturelle et spirituelle.

LES BIENFAITS POUR DES MAUX

Faire la paix avec son corps :

- Apprendre à s'alimenter sainement
- Ressentir son corps par la danse, les soins et l'alimentation en pleine conscience
- Mettre des mots sur les maux

ATELIERS PROPOSES

Ateliers individuels : rencontres individuelles
Ateliers collectifs en Mouvement Dansé

«Tendance bonheur n'est pas un salon-atelier comme les autres. Il a pour mission d'inspirer chacun d'entre nous et raconter l'histoire de ce que peut être le monde de demain...».