

MARTINE WALKER

Lej'R



*Bien se nourrir
avec plaisir et sans grossir*

PARTICULIERS | ENTREPRISES

CONTACTEZ-MOI

MARTINE WALKER

01 69 36 43 03 • 06 24 14 24 65

info@lej.fr

www.lej.fr



@martinewalkerdieteticienne

*Interventions principalement
en Essonne et en Seine-et-Marne.*



©07-2016 Martine Walker - Société en cours d'immatriculation

Conception : &maCom et Un Bout de Chemin

Crédits photos : iStock / Sylbohec - Ne pas jeter sur la voie publique

SÉMINAIRES EN ENTREPRISE

**Impliquez vos collaborateurs
dans une démarche de bien-être
physique et psychique grâce à
l'alimentation !**

Lors de sessions de team building*, ils pourront porter un nouveau regard sur la nourriture, sortir des idées reçues, et (re)découvrir le plaisir de bien manger en toute convivialité !

** Cohésion d'équipe.*

Devis gratuit sur appel. Déplacement sur site.



CONSEIL

Diététicienne nutritionniste depuis 25 ans à Evry (91), et auteure de 6 livres, je suis formatrice en **mindful eating*** qui permet de renouer le contact entre le physique et le mental. Porter attention à soi et à ses aliments, c'est retrouver le chemin pour se nourrir de manière paisible et saine, mais aussi pour réguler son poids.

**manger en pleine conscience*



STAGES DÉCOUVERTE POUR PARTICULIERS (2 JOURS)

Le temps d'un week-end, dans un cadre chaleureux, accompagnée d'une sophrologue et d'une psychologue, je vous conduis vers **une perte de poids sans régime.**

Au programme : du partage de bonnes pratiques et de la détente !



(groupe autour de 10 personnes)

ATELIERS POUR PARTICULIERS (1 JOUR)

Loin des préjugés sur l'alimentation, vous comprendrez comment **mincir en mangeant de tout, même des aliments gras et sucrés...**

Grâce à des exercices adaptés, je vous amène à manger en pleine conscience. Retrouvez votre poids de forme, le plaisir de manger sans frustration ni culpabilité, tout en évitant l'effet « yoyo » des régimes.

(groupe autour de 10 personnes)

