

Un poids quatre mesures

2020



Cet atelier vous donne des outils pour mettre en oeuvre un processus de perte de poids en 6 séances. Les expériences de chacun permettent de s'observer soi-même, de repérer les automatismes, de prendre conscience des éléments qui freinent ou qui soutiennent les changements de comportement.

Intervenantes

Dre Marie-Luce Guillermin-Spahr
Mme Maria-Lena Enz, diététicienne HES

Lieu

Cité générations - maison de santé
Route de Chancy 98 - 1213 Onex
■TPG: lignes 14, K, L – arrêt Bandol

Infos et inscription

Joëlle Coclet- 022 709 00 66
Info@reseau-delta.ch

**Retrouvez le plaisir de manger
... sans culpabiliser !**

Lundi de 19h30 à 21h

26 Octobre
Première rencontre

2 Novembre
Cuisine-plaisir (préparation d'un repas)

9 Novembre
Impact du poids sur ma vie

16 Novembre
Activité physique? Comment?

23 Novembre
Troubles du comportement alimentaire

30 Novembre
Synthèse, projets et solutions

Tarifs/session
Assurés Delta : 120.-
Assurés non Delta : 150.-

Cité générations



maison de santé

**RESEAU
DELTA**

LA SANTE INTELLIGENTE
www.reseau-delta.ch