

## **LES « SOIRÉES NEOLYS » SE DÉROULENT À VOTRE DOMICILE.**

### **DEUX HEURES LORS DESQUELLES LES PARTAGES DE CONNAISSANCES ET D'EXPÉRIENCES SE DÉROULENT DANS UNE AMBIANCE CHALEUREUSE ET CONVIVIALE.**

Vous aimeriez passer une soirée inédite (avec amis, famille ou rencontre entre célibataires).

Les thématiques de l'alimentation, la psychologie et/ou l'hypnose vous intéressent.

Vous choisissez une date parmi celles proposées, vous la réservez et invitez 5 à 10 personnes chez vous.

Avant la soirée, les thérapeutes vous envoient une liste avec les propositions d'ateliers pratiques ainsi que les sujets/thématiques sur

lesquels nous échangerons.

Chaque personne communique ensuite personnellement aux thérapeutes par email ses deux ateliers préférés ainsi que les sujets/questions qui l'intéressent. Les choix sont anonymisés.

Marie et Julie vous rejoignent à votre domicile à la date souhaitée et vous apporteront des petites gourmandises faites maison.

#### **EXEMPLES D'ATELIERS DE GROUPE À CHOIX :**

Découverte de l'hypnose

Manger en pleine conscience, davantage de plaisir en mangeant

Les régimes et les croyances alimentaires

Le sucre

L'assiette équilibrée, petit déjeuner et collations saines

#### **EXEMPLES DE THÉMATIQUES :**

équilibre alimentaire, alimentation anti-âge, liens entre corps et esprit

poids de forme, poids génétique, problématiques de poids (surpoids et sous-poids)

alimentation périnatale et alimentation durant la ménopause

troubles digestifs et régime FODMAPs

alimentation en pleine conscience/intuitive

troubles du comportement alimentaire, régimes amaigrissants, addiction à la nourriture (dépendance au sucre ou à la malbouffe), alimentation émotionnelle,

problématiques liées au sommeil et à l'humeur (dépression, changements d'humeur)

gestion des émotions, du stress et de l'anxiété

fonctionnement de l'hypnose et de l'auto-hypnose

différentes approches psychothérapeutiques (ACP/humaniste, thérapie cognitivo-comportementale, systémique, psychanalytique/psychodynamique)

**30 minutes d'atelier de groupe qui plaît à la majorité**

*puis*

**1h30 de partages autour des sujets choisis**

**CHF 60.-/personne**

*gratuit pour la personne qui organise la soirée & gourmandises maison offertes*