



Carole Prost

Ateliers Nutrisens

« Nourritures terrestres et relations humaines »

Janvier à juin 2019

Nouvelle session de 6 ateliers de cuisine thérapeutiques.

Présentation :

L'alimentation peut-être une source extraordinaire de compréhension de soi, du monde qui nous entoure et de notre histoire personnelle, familiale, sociétale et mondiale.

Ces nouveaux ateliers sont une opportunité de comprendre l'alimentation et notre relation à la nourriture en dehors des préceptes diététiques classiques, de la notion de régime ou des tendances actuelles qui peuvent nous influencer.

Vous allez pouvoir découvrir les liens entre nos choix alimentaires et nos émotions et réintégrer l'alimentation dans votre vie pour lui redonner sa juste place.

Pour chaque atelier, je vous proposerai une lecture historique et symbolique des aliments au programme du jour, puis nous échangerons sur les émotions, le vécu en relation avec ces aliments avant de passer à la réalisation d'un repas à partir des matières premières disponibles. La pratique sera basée sur le ressenti : nous utiliserons les sens, la créativité et l'intuition pour réaliser un menu unique que nous dégusterons ensemble.

Les ateliers sont présentés comme un cycle et reprennent les principales étapes de la vie d'un être humain.

Déroulement :

Chaque atelier comprend une partie d'exposé théorique d'1h30 suivi d'un temps de préparation des recettes et d'un temps pour le partage et la dégustation.

Chacun des thèmes sera exploré selon une approche holistique basée sur mes 15 années d'expérience en cabinet et en tant qu'animatrice et formatrice en cuisine saine et bio :

- Nourritures terrestres (lien à la terre, qualité nutritionnelle, composition et propriétés des aliments)
- Relations humaines (la place de l'aliment dans le lien à l'autre, impacts des émotions, échanges et transmission)
- Quête spirituelle (lien à la nature universelle, recherche du sens, pratiques alimentaires spécifiques...)

Dates et thèmes :

- « Naitre et grandir ». Vendredi 11 janvier 2019.
Le sucre, le lait et le blé.
- « Découvrir le monde ». Vendredi 15 janvier 2019.
Les 5 saveurs et les 5 sens
- Croissance et développement. Vendredi 15 mars 2019.
Les protéines, le moteur de l'évolution.
- Maturité et réflexion. Vendredi 12 avril 2019.
Fruits, légumes et plantes
- Vieillesse et accomplissement. Vendredi 17 mai 2019.
Détachement et nourritures spirituelles
- Pratiques alimentaires de purification. Vendredi 14 juin 2019.
Jeûne, diètes, détoxification....

Durée : 4h30

Horaires : 9h30-14h

Public concerné et pré-requis :

Ces ateliers s'adressent à des personnes qui souhaitent s'engager dans un processus d'accompagnement thérapeutique dans le cadre de leur pratique professionnelle ou à toute personne qui souhaite se former à titre personnel.

Tarifs :

75 €/ atelier (support de cours et matières premières comprises).

400 € les 6 ateliers.

Formatrice :

Carole Prost, spécialiste de l'alimentation depuis 2003, formée à la diététique, l'hygiénisme alimentaire en naturopathie, la nutrition et la micro nutrition. Formée à la symbolique de l'alimentation et la lecture des langages du corps de 2006 à 2015 (Formations du Dr Soulier) , elle a expérimenté dans sa pratique les liens entre les comportements alimentaires, les émotions et les histoires personnelles de ses clients.

Elle a animé pendant 15 ans des ateliers de cuisine saine et bio sur la Savoie.

Elle enseigne et dirige le pôle naturopathie en cursus fédéral à Genève au sein de l'école Esclarmonde.

Enregistrée en tant qu'organisme de formation :

N° Déclaration d'activité : 84 73 01848 73 auprès du préfet de région Auvergne-Rhône-Alpes

Inscriptions : 06 77 33 28 84

prostcarole@orange.fr

Carole Prost, naturopathe.