

**Symbio Mutualité Neutre a le plaisir de vous inviter à la conférence :**

*« La santé dans l'assiette »*

Par Henri Colsoule, coach et formateur en Alimentation Ressourçante

Avec Eve Hermans, coach de vie et formatrice en yoga et pleine conscience



Quels sont les impacts de notre alimentation moderne sur la santé ? Comment faire ,aujourd’hui, pour manger bien et... avec plaisir ?

Pas facile ! Stress, course contre la montre, malbouffé, notre assiette est malmenée par notre mode de vie moderne et trépidant. Les aliments riches en calories et vides de nutriments indispensables à l’organisme épuisent petit à petit nos réserves et réduisent notre vitalité.

Alors, au fond, il suffit de manger “bien” ! Mais **qu’est ce que c’est “bien manger”** ?

Durant cette conférence, nous verrons pourquoi notre alimentation occidentale n’est plus tout à fait adaptée à nos besoins et quels en sont les conséquences pour notre santé. Nous aborderons diverses pistes pour rééquilibrer nos repas et les déguster avec plaisir, en pleine conscience.

La conférence sera suivie par quelques dégustations concoctées par Henri et Eve.

**Inscription obligatoire et gratuite pour les membres** de Symbio.

Pour les non-membres: €5 euro par personne.

Le **nombre de places** disponibles étant **limité**, merci de confirmer votre participation au plus vite par mail: [events@symbio.be](mailto:events@symbio.be)

