

Ateliers Cibis

Nutrition, santé naturelle, pleine conscience

Mes activités`

En tant que Conseillère en Nutrition et en naturopathie, je propose des consultations pour adultes et enfants. J'écris également des articles spécialisés, je crée des recettes pour des startups et je prépare la sortie d'un livre. Enfin, j'anime des ateliers **théoriques** et pratiques sur la nutrition, l'alimentation en pleine conscience (mindful eating) et la naturopathie, en entreprises, en écoles, dans des centres de yoga et médecines douces et chez des particuliers qui souhaitent réunir un groupe d'amis pour aborder ensemble ces questions qui nous concernent tous.



Les Séances

Création des interventions sur mesure en fonction des besoins des participants. Tout est possible !

Plusieurs formats : conférence (base d'1h sur l'heure du déjeuner, petit déjeuner ou en fin de journée, thème à définir, adapté à un plus grand nombre de participants) ou workshop (base d'1h30 sur un thème défini à 1/2 journée, format interactif prévu pour 12 participants maximum).

Interactif, ludique et clair. Remise de documents récapitulant les notions clé de l'intervention.

Exemples de thèmes

- Bien manger en dehors de chez soi, les clés de l'équilibre alimentaire au travail
- Mes choix alimentaires : *Dos & don'ts*
- Expérience du "mindful eating", la pleine conscience pour manger à sa faim sans régime
- Découverte de la naturopathie : des outils simples pour s'occuper de soi avec des produits naturels
- Objectif pleine forme : les principes de la naturopathie pour stimuler votre immunité et votre vitalité

Ces séances sont conçues pour être complémentaires et peuvent être proposées à l'unité ou en "programme", elles sont faites pour être adaptées, modulées, modifiées selon vos besoins.



Lieux et formats des interventions

Consultations en cabinet et ateliers pour groupes à Paris 9 (Centre Anima), ou par téléconsultation sécurisée. Déplacement dans les locaux des participants ou à domicile en Ile-de-France. Je me déplace dans toute l'Ile-de-France pour des ateliers de courte durée et dans toute la France pour des ateliers d'une demi-journée ou plus. Tarifs sur devis. Possibilités d'intervention en anglais.

Quelques mots sur moi

Après 8 ans d'expériences professionnelles à l'ONU puis auprès de réfugiés et demandeurs d'asile, et après avoir vécu dans 6 pays en 15 ans, j'ai changé de cap en me formant à la Naturopathie, à la nutrition et à la micronutrition. Ma mission reste une mission d'aide à l'épanouissement de tous. Je suis fille de médecin acupuncteur qui m'a transmis une approche holistique de la santé, la naturopathie m'accompagne en fait depuis toujours. Je suis passionnée de cuisine et je mets ma créativité au service de recettes originales et qui font du bien. Je m'efforce d'incarner moi-même les conseils que je donne, en vivant la phrase : "sois le changement que tu veux voir dans le monde". Cela me permet, par la méditation de pleine conscience notamment, de concilier avec harmonie ma vie professionnelle, familiale et personnelle.



Atelier Cibis

Nutrition - Naturopathie

Ces ateliers sont des présentations générales, leur format ne permet pas toujours de répondre de manière détaillée aux questions individuelles

Pour vous apporter un conseil personnalisé, Sophie Maisonnier vous reçoit en consultation à Paris 9

Sophie Maisonnier

07 82 48 74 25

contact@ateliercibis.com

Siret : 822 404 190 00016

www.ateliercibis.com

<https://www.centreanima.com/therapies-douces-paris/naturopathe/sophie-maisonnier>

@ateliercibis_somaisonnier