



AVEC THOMAS NOYER  
ET FLORENCE AUTHIER

# MANGER!

*GROUPE DE PAROLE POUR ÊTRE BIEN  
DANS SA TÊTE, SON POIDS ET SON ASSIETTE*

CYCLE DE HUIT RENCONTRES  
UN MERCREDI SUR DEUX  
DE 19H À 20H30  
À NEUCHÂTEL

# MANGER !

## *GROUPE DE PAROLE POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE, SON POIDS ET SON ASSIETTE*

Au travers de thèmes choisis (le corps et ses sensations alimentaires, la faim et la peur d'avoir faim, le trop et la culpabilité, le vécu émotionnel, les envies et la gourmandise, le poids et l'image), nous explorons nos liens corporels, émotionnels ainsi que nos pensées liées à la nourriture.

Chaque rencontre allie mise en pratique, dialogue et partage d'expériences, afin de faciliter les prises de conscience et leur intégration dans notre quotidien.

Ce groupe s'adresse à des personnes qui se questionnent sur leur rapport à la nourriture, quand manger est au centre des préoccupations et devient difficile à gérer.

### CONTACTS, DATES ET INSCRIPTIONS:

[www.cabinetsens.ch/manger](http://www.cabinetsens.ch/manger) - 078 790 45 65  
[www.espace-nutrition.ch/manger](http://www.espace-nutrition.ch/manger) - 032 725 55 40  
Cycle de 8 rencontres en groupe fermé: 480.-  
(Remboursé par certaines assurances complémentaires)



FLORENCE AUTHIER est diététicienne ASDD et travaille dans une approche comportementale, en individuel et en groupe. Elle a cocréé Espace Nutrition et donne régulièrement des conférences et des formations.

E s p a c e

formations.

Nutrition



THOMAS NOYER est psychologue-psychothérapeute. Il anime des groupes depuis 2009 en cabinet médical, dans son cabinet privé ainsi qu'en institution. Il est aussi blogueur au journal Le Temps.



Cabinet Sens