



## Se nourrir en conscience

*Collectif*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Se nourrir en conscience Collectif

 [Download Se nourrir en conscience ...pdf](#)

 [Read Online Se nourrir en conscience ...pdf](#)

# **Se nourrir en conscience**

*Collectif*

**Se nourrir en conscience** Collectif

## Téléchargez et lisez en ligne Se nourrir en conscience Collectif

---

56 pages

Présentation de l'éditeur

40 cartes en couleurs pour nourrir son corps et son esprit !

Au menu de ce jeu : des défis pour nourrir son corps, son cœur et son esprit ! C'est l'occasion de renouer avec la sagesse de notre corps et de nous intéresser à nos comportements alimentaires.

Ariane Roques met dans nos mains toutes les cartes pour « se nourrir en conscience » en jouant avec nos cinq sens et en développant le sixième. Elle nous propose d'écouter notre petite voix intérieure et de partager de la joie autour d'une table.

Une invitation à jouer, manger, pratiquer, ressentir...

Chaque carte, illustrée par Ileana Fundi, sera une papillote à ouvrir et à savourer pour vivre ou aimer une nouvelle expérience, méditer ou bouger en conscience.

40 cartes + un livret explicatif / 7 familles de cartes :

- Cartes à manger : des pratiques culinaires et des recettes.
- Cartes à ressentir : elles nous connectent aux messages de la nature et de notre corps
- Cartes à aimer : des messages et des rituels de bienveillance et la gratitude.
- Cartes à pratiquer : des exercices de pleine conscience appliqués à l'action de se nourrir.
- Cartes à méditer : des méditations et relaxations guidées
- Cartes à vivre : des exercices et rituels amusants, pour le plaisir
- Cartes à bouger : des exercices physiques simples pour mettre notre corps en mouvement.

Des cartes à partager avec vos enfants, votre compagnon, vos amis ou vos collègues ou à utiliser seul.

Chacun progresse à son rythme dans le jeu, tirant une carte par jour, ou une par semaine...

On peut accrocher sa carte du moment quelque part (sur un frigo, un miroir, une porte), ou l'emporter avec soi dans son sac et rester connecté à son énergie et à son message.

Le jeu peut également concerner des personnes en difficulté avec l'alimentation pour leur offrir une approche ludique et douce pour ré-éduquer et ré-activer leurs sens dans la bienveillance. Biographie de l'auteur Ariane Roques est naturopathe. Elle anime des ateliers sur le thème de "Se nourrir en conscience". Sensible à la nature elle invite à une alimentation plus consciente et plus cohérente. Elle vit à Aix-en-Provence. Ileana Fundi est graphiste et illustratrice. Elle vit dans les Bouches-du-Rhône. Valérie Cupillard est créatrice culinaire 100% bio depuis 25 ans, consultante et auteur de 39 livres de cuisine.

Download and Read Online Se nourrir en conscience Collectif #IPOZQ270VWB

Lire Se nourrir en conscience par Collectif pour ebook en ligneSe nourrir en conscience par Collectif  
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,  
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,  
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les  
livres Se nourrir en conscience par Collectif à lire en ligne.Online Se nourrir en conscience par Collectif  
ebook Téléchargement PDFSe nourrir en conscience par Collectif DocSe nourrir en conscience par Collectif  
MobipocketSe nourrir en conscience par Collectif EPub

**IPOZQ270VWBIPOZQ270VWBIPOZQ270VWB**