Accompagnements de groupe

Autocompassion - Image Corporelle - Alimentation consciente
100% visio par zoom

En complément de mes consultations, je propose différents formats d'accompagnement, en **groupe fermé**, pour un **travail ciblé & intensif**.

Echange individuel : contact@erikafournel.com

Autocompassion

en pleine conscience

9 séances - 26h

*420-460 euros**

Programme MSC (Mindful Self-Compassion)

Apprendre à devenir son meilleur allié au quotidien
8 séances de 2h45 + ½ journée (26h)

- développer une **meilleure relation à soi** (assouplir le critique intérieur, perfectionnisme)
- améliorer sa **capacité à vivre avec ses émotions** (apprivoiser la colère, la honte)
- **motiver le changement** de façon soutenante
- prendre soin de soi en tant que **soignant ou aidant**
- cheminer vers plus de **bien-être**

https://erikafournel.com/programme-msc

Image corporelle

4 séances - 5h

*120-140 euros**

Programme Body Project - ado & adultes

Améliorer son image corporelle
4 séances de 1h15 (5h)

- **s'émanciper** des **injonctions** en déconstruisant les idéaux de beauté
- **réduire l'insatisfaction corporelle**
- **traverser** des périodes de **changements corporels** (puberté, ménopause, maladie, handicap)

https://erikafournel.com/programme-body-project/

Alimentation

en pleine conscience

9 séances - 25h

*420-460 euros**

Programme MECL (Mindful Eating Conscious Living)

Développer une relation plus sereine avec la nourriture
8 séances de 2h30 + ½ journée (25h)

- muscler sa **conscience intéroceptive** (faim, satiété)
- renouer avec le **plaisir de manger**
- se **libérer** des **conditionnements**
- **flexibiliser** sa relation à l'alimentation
- **faire la paix** avec la **nourriture**

https://erikafournel.com/programme-mecl/

**La dimension financière ne doit pas être un frein à la participation : me contacter pour des modalités adaptées à contact@erikafournel.com*

Erika Fournel, diététicienne & instructrice de pleine conscience
https://erikafournel.com/prestations/