

DÉMYSTIFICATION DES DIÈTES ET DES ALIMENTS INTERDITS



ATELIER

Offert par Marie-Michèle Ricard, M.Sc., Ps.Éd.

*Pourquoi les diètes ne fonctionnent pas ?
Comment fonctionne la prise et la perte de poids ?
Est-ce possible de perdre du poids en évitant les régimes ?
Comment diminuer l'obsession liée à l'alimentation et au poids ?*

Voici quelques questions auxquelles nous proposons de répondre grâce au tout nouvel atelier mis sur pied par IMAVI!



Objectifs et thèmes abordés : L'atelier a comme objectifs de démystifier les aliments interdits, de s'informer des risques reliés au contrôle de son poids, de se familiariser avec le fonctionnement des diètes, et d'adopter un comportement sain avec la nourriture.

Durée : 2 à 3 heures

Clientèle visée : Toutes les personnes soucieuses de développer un comportement sain avec la nourriture, tous les intervenants travaillant avec une clientèle soucieuse de son poids et les professionnels de la santé.

À PROPOS D'IMAVI

IMAVI est la seule clinique multidisciplinaire de l'Outaouais spécialisée au niveau des problématiques d'image corporelle, de poids et de troubles alimentaires (volet « IMA »). Elle offre également des services spécialisés liés à la santé mentale générale (volet « VI »). Fondée par une psychologue et une psychoéducatrice, IMAVI offre des services de psychothérapie, de psychoéducation, de nutrition, de supervision clinique, d'évaluation, de formations et de conférences.



co-fondatrice, elle offre principalement des services de psychothérapie, de suivi psychoéducatif et de formation.



Inscription : Écrivez-nous un courriel ou appelez-nous, il nous fera plaisir de planifier une date qui vous convient, au sein de votre milieu de travail , à votre domicile ou sur place chez IMAVI.

Format : La formation est disponible dans votre milieu de travail, à votre domicile ou encore sur place chez IMAVI, en format de groupe. Afin de respecter l'approche personnalisée, le nombre d'inscription est limité à 5.

Prix : 300 \$



À propos de la formatrice :
Marie-Michèle est psychoéducatrice, psychothérapeute et professeure au département de psychologie du Cégep de l'Outaouais. Sa pratique privée ainsi que sa spécialisation en psychothérapie

l'ont amenée à développer une expertise particulière face aux problématiques liées à l'image corporelle et des troubles alimentaires. Chez IMAVI, dont elle est la

**Ne tardez plus !
Inscrivez-vous sans plus
tarder !**

IMAVI

733 boul. St-Joseph, suite 200

Gatineau, Qc, J8Y 4B6

www.imavi.ca | imfo@imavi.ca | 819-775-9898