

# Cycle l'alimentation au féminin\*



Quatre étapes pour **retrouver joie et liberté** dans notre rapport à **l'alimentation**. *Et si manger (re-)devenait un plaisir simple ?*

- ✓ **Dépasser nos croyances alimentaires**
- ✓ **Découvrir les liens entre nos émotions et l'alimentation**
- ✓ **Savourer en pleine présence**
- ✓ **Un échange sans tabou sur l'alimentation**

Recevez à chaque étape une vidéo introductive (avec des exercices) et retrouvez Anne pour un live d'une heure !

Avec [Anne Moreau](#), diététicienne spécialisée en psychonutrition et alimentation holistique & Claire de Saint Lager .

Découvrir la vidéo d'Anne : <https://www.youtube.com/watch?v=ZIRJ9Uexkfl&t=3s>

Prix du cycle : 90 euros

*Quelle libération que de remettre l'alimentation à sa juste place !  
Etre apaisée, s'écouter, se nourrir, sans culpabilité, en savourant et  
vivant pleinement son corps !*



# Cycle Sexualité féminine\*



Et si vous partiez à la rencontre de votre sexe ? Approfondir la découverte de votre corps, c'est aussi vous découvrir **désirée** et **désirante**. En novembre-décembre, Yaphah vous propose un **cycle Sexo. Une exploration intime, curieuse et bienveillante de votre sexualité**, tant sur le plan physiologique que psychologique. L'occasion de faire grandir votre relation à votre propre corps, au plaisir, et à la rencontre des corps ! – **6 Etapes** !

- ✓ Etape 1 : **La sexualité dans ma propre histoire**
- ✓ Etape 2 : **Connaître mon corps et mon sexe**
- ✓ Etape 3 : **Amour, désir, excitation : comment s'y retrouver ?**
- ✓ Etape 4 : **Voyage au cœur du plaisir**
- ✓ Etape 5 : **A la rencontre de la sexualité masculine**
- ✓ Etape 6 : **La sexualité dans le couple**

Avec **Hélène Dumont**, chroniqueuse, conseillère-conjugale et familiale et **sexothérapeute**.  
& Claire de Saint Lager.

Découvrir la vidéo du cycle : <https://www.youtube.com/watch?v=1mn8z56Thxw>

Prix du cycle : 220 euros

*Vivre une sexualité épanouie ne doit pas être une pression, mais une exploration. Partir à la rencontre de nos sensations corporelles, de nos émotions, de nos pensées, les observer, les interroger, les laisser passer, ne rien forcer... s'ouvrir ! Avec bienveillance, patience et persévérance découvrir son corps désirant et désiré, en étant attentive aux signes du désir, à la puissance du plaisir !*

