

# Estime de soi



## Un atelier conçu pour...

- › Travailler sur la notion de l'estime de soi (confiance en soi, acceptation de soi, amour de soi, vision de soi).
- › Apprendre à discerner nos aptitudes et être en capacité de valoriser nos qualités.
- › Découvrir le fonctionnement du corps humain (types de morphologie, métabolisme de base, facteurs de prise de poids...).
- › Echanger sur le thème des représentations du corps dans la société actuelle (regard des autres).
- › Comprendre le lien entre le vécu corporel et les troubles du comportement alimentaire.

## Pour qui ?

12 adolescents et jeunes adultes.



Atelier  
1h30

Temps d'échanges à partir d'une activité type "photo expression".

Analyse de publicités et dégustation de différentes boissons pour sensibiliser aux impacts des publicités alimentaires.

## Pour en savoir plus...

**Céline** Leprince Diététicienne-Nutritionniste  
06 81 17 31 81 \ [cleprince@senset savoirs.com](mailto:cleprince@senset savoirs.com)

*Nous intervenons sur Lyon et sa périphérie et adaptons le contenu de nos ateliers.*

*Pour que santé rime avec plaisir*