



**MIREILLE DÜRIG**

KINÉSIOLOGUE ET ENSEIGNANTE  
[WWW.KINESSENCE.CH](http://WWW.KINESSENCE.CH)

**VALÉRIE STACKELBERG**

KINÉSIOLOGUE ET NUTRITIONNISTE  
[WWW.KINESIOLOGIE-NUTRITION.CH](http://WWW.KINESIOLOGIE-NUTRITION.CH)

---

**NYON, SALLE DE LA BRÉTÈCHE**

Place du Château 1

INSCRIPTIONS

[mdurig@kinesence.ch](mailto:mdurig@kinesence.ch)

078 603 29 38

[valerie.stackelberg@bluewin.ch](mailto:valerie.stackelberg@bluewin.ch)

079 402 79 78

TARIF

55 CHF chacune

100 CHF pour les deux

## L'enfant, le sucre et l'apprentissage

---

**Contenu :**

1. Le sucre : concrètement et symboliquement
2. Digestion concrète et métaphore digestive
3. L'axe intestin - cerveau : les effets du sucre sur l'apprentissage
4. Des pistes pour favoriser l'apprentissage (concentration, hyperactivité)

**MARDI 23 JANVIER 2018**

**19H30 À 22H00**

## L'adulte, le sucre et le poids

---

**Contenu :**

1. Le sucre : concrètement et symboliquement
2. La Digestion du sucre : aspect symbolique et émotionnel
3. Les effets du sucre sur le poids
4. Des outils concrets pour lutter contre le poids : EFT, respiration et pleine conscience

**LUNDI 26 FÉVRIER 2018**

**19H30 À 22H00**