

Carine MONTESSE

Equilibre de vie Diététicienne

Je suis diététicienne à Vesoul et Nouvelle les Cromary (70).

Formée à la pleine conscience, l'hypnose, la méditation, l'éducation thérapeutique, je propose un accompagnement basé sur le sens que l'on met à l'acte de manger.

Sens qui dépend de nos conditions de vie, de notre santé, de nos habitudes, de nos émotions.

Notre corps est le reflet de ce que nous avons vécu, et il est nécessaire d'en prendre soin pour avancer en fonction de nos besoins présents, en nous dégageant de ce qui a pu constituer un évènement « rupture » dans notre vie, et qui pourrait expliquer le poids émotionnel que l'on porte jusque dans nos cellules, au point de modifier notre comportement alimentaire.

Retrouver de la sérénité, de la compréhension, de la force pour mettre en place des objectifs nouveaux pour soi, en toute conscience, en toute confiance et avec plaisir, cela permet de reconstruire un équilibre de vie favorable à l'accord entre notre corps et notre esprit.

Je suis spécialisée dans les troubles du comportement alimentaire, le cancer, les allergies, les addictions, et membre du RePPOP, de Tab'Agir, et de l'association ELISEA.

Manger est une des clés du bonheur de vivre !

Allons chercher en nous ce qui est primordial pour mieux avancer.

Adresses :

Maison Médicale – 55, Avenue Aristide Briand –
70 000 VESOUL

Maison de santé du Verjoulot – 8 rue de la
Prairie – 70190 NEUVELLE LES CROMARY

Téléphone : 07 67 30 67 33

Mail : carine.montesse@gmail.com

Site internet : <https://www.carine-montesse-equilibre-de-vie.com/>

