

# Séjours Nutrition Sensitive<sup>©</sup>

## en Drôme Provençale

RETROUVEZ VOTRE POIDS D'ÉPANOUISSEMENT

[www.lutvanlierde.com](http://www.lutvanlierde.com)



Photo by Brooke Lark  
on Unsplash

# La Nutrition Sensitive<sup>©</sup>

## EST-CE POUR MOI ?

Envie d'en finir avec les périodes de privation, de restriction ? Envie de retrouver ce poids auquel vous êtes pleinement épanoui ? Envie tout simplement d'en savoir plus pour faire la paix avec votre assiette ? Alors, ce séjour vous y aidera.

## C'EST QUOI ?

C'est un programme simple et pratique pour évoluer vers votre poids d'épanouissement et pour le conserver à vie, de façon autonome et dans le plaisir. Ma méthode s'appuie sur de réelles bases scientifiques, tout en offrant une approche personnalisée.

## ET EN PRATIQUE ?

Afin de manger selon ses besoins, pour conserver un poids en équilibre au long cours, il faut savoir écouter son corps et répondre à ses appels de façon juste. Tout au long du séjour, vous découvrirez vos sensations alimentaires à l'aide de la méthode Nutrition Sensitive. Le séjour sera rythmé par des ateliers, une consultation diététique individuelle, un massage shiatsu et de belles balades.

## QUI SUIS-JE ?



Lut

Je suis diététicienne agréée (Institut Paul Lambin de Bruxelles) et Ingénieur commercial (KU Leuven). En m'appuyant sur mon expérience professionnelle et sur ma pratique quotidienne de diététicienne au sein de mon cabinet bruxellois, j'ai développé la **Nutrition Sensitive<sup>©</sup>** pour partager mon expertise en gestion de poids. Je vous apprendrai l'alimentation saine et gourmande, dénuée de fausses croyances et d'interdits. Je possède une connaissance approfondie des aliments et suis investie d'une passion pour la cuisine que j'aime rendre accessible à tous.



Francesca

Pour le massage shiatsu, je fais confiance à **Francesca Saetta-Villareal**. Dotée d'un certificat d'Approfondissement du Shiatsu de la Fédération Française du Shiatsu Traditionnel, Francesca pratique avec art depuis bientôt 8 ans.

# Le séjour en pratique

## DATES

Les séjours se déroulent du dimanche 18h au mercredi 14h, afin que les trajets aller-retour puissent s'effectuer le premier et dernier jour. Les séjours se déroulent en français. Des séjours en néerlandais et anglais peuvent être organisés sur demande. Les dates sont disponibles sur [lutvanlierde.com/sejours](http://lutvanlierde.com/sejours).

## L'HÉBERGEMENT

[www.lamoutiere.com](http://www.lamoutiere.com)

La Moutière, Quartier Moutière

F-26230 COLONZELLE

## LE PROGRAMME

Accueil le dimanche à 18h à la Moutière, séance d'ouverture et dîner.

En matinée, une randonnée au rythme de chacun, des modules de nutrition et les ateliers cuisine – du lundi au mercredi.

Après le déjeuner, massage shiatsu et consultation diététique individuelle, temps libre et dîner – le lundi et mardi.

Fin du stage, après le déjeuner – le mercredi.

Les repas sont préparés avec des produits de saison bio et locaux.

## LE PRIX

Le prix comprend l'hébergement en chambre double, tous les repas et toutes les prestations à l'exception du voyage.

Prix pour particulier **695€ t vac**

Prix pour professionnels et sociétés **750€ + 21% de tva**

## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS

**Lut Van Lierde**

[lutvanlierde@gmail.com](mailto:lutvanlierde@gmail.com)

+32(0) 479 400 340

[www.lutvanlierde.com](http://www.lutvanlierde.com) - [lutvanlierde.com/sejours](http://lutvanlierde.com/sejours)

## TÉMOIGNAGES

« Court, puissant, énergique! Merci pour les clés d'un bel équilibre personnel! Très heureuse d'avoir participé à une session de 3 jours pendant laquelle Lut, avec le support précieux de Francesca, communique avec une belle énergie une approche et une boîte à outils pratiques, concrètes et simples pour un bon équilibre personnel. Les conseils sont applicables dès la reprise du rythme quotidien. Ça fait du bien, on ne se prend pas la tête et on s'amuse! Je ressens directement les résultats positifs! Que demander de plus? Merci Lut! » **Françoise**

« La méthode de Lut est simple, naturelle, efficace, à la portée de tous et surtout déculpabilisante! Loin des formules miracles qui ne marchent jamais, elle propose une hygiène de vie qui donne d'excellents résultats sur le long terme. Le stage en Drôme provençale est un vrai plus, une parenthèse joyeuse, vivifiante et motivante pour débiter et bien comprendre la méthode. Le dynamisme et la bienveillance de Lut sont très contagieux et vous portent pour continuer seul la méthode. Merci ! » **Yael**

« Au cours de ce stage, vous retrouverez le plaisir de manger, vous apprendrez comment sortir du contrôle permanent pour laisser le goût reprendre sa place dans la famille des 5 sens. Vous découvrirez le chemin du bien-être tout en harmonie et passerez de la nutrition d'interdits à une nutrition de douceur et d'harmonie, au sein d'un équilibre retrouvé. » **Bernadette**

« Heel fijne keuken met veel smaken. Gezonde lokalen producten. Ook de kleuren en textuur zijn in balans. Bovendien haalde ik er meer dan genoeg energie uit. » **Marina**

« En trois jours, vous apprendrez les mécanismes de votre corps, vous comprendrez le rôle des nutriments, vous marcherez dans la nature, vous vous abandonnez lors d'un massage, vous dégusterez ce que nous cuisinerons tous ensemble. Vous repartirez avec une nouvelle approche – une liberté retrouvée face aux théories axées sur le contrôle, une foule d'idées pour un nouveau départ vers le bien-être. » **Corinne**

« Trois jours de réelle magie, une nouvelle étape vers le bien-être par l'explication, la marche, le massage et la nourriture – quelques recettes comme point de départ, mais surtout l'impression de comprendre et d'être armée pour le futur grâce à une approche rationnelle et réaliste. » **Véronique**

« Ce fut un séjour absolument merveilleux: environnement authentique, bucolique et superbe face au mont Ventoux, compagnie des plus sympathiques, cours et consultation individuelle de ta part très intéressants, repas délicieux, ballades idylliques. » **Martine**

