



27 septembre 2018

## 1er atelier du Pôle Santé Bien Être du CÉLA

C'est quoi la santé pour vous ?

- l'équilibre
- être bien dans son assiette
- la place de l'alimentation
- être bien dans sa tête
- être bien dans son corps
- C'est la santé physique et psychique
- La santé c'est ce qui ignore les pathologies
- L'aliment est un carburant
- L'environnement joue un rôle sur la santé
- Les maladies psychosomatiques
- Avoir mal nulle part
- Etat de bien être
- Pas d'obstacles qui empêchent d'avancer
- Les maux intergénérationnels Les mots (leur absence/le non dit)

### CE QUI FAVORISE LA SANTE

L'alimentation adaptée et individualisée

Un bon environnement : qualité de l'air, pas de radiations, pas de toxiques chimiques, pas de stress

La réussite

L'activité physique

l'amour et les pensées positives

Les relations sociales

Etre aimé

Se réaliser

se respecter, être en accord avec soi-même

être à l'abri, se faire confiance, lâcher prise

### PROMOUVOIR LA SANTE

Ecoute, le respect du corps écouter son corps

Information de qualité, le savoir, la connaissance

l'éducation

le déconditionnement

préserver son capital santé

écouter son âme

les loisirs

être créatif

l'ouverture d'esprit et du cœur

savoir dire NON

apprendre à éviter les personnes toxiques