

Ateliers : mode d'emploi

Au programme :

Le cycle est composé de **5 ateliers**, proposés dans un ordre logique d'acquisition des compétences.

Vous pouvez évidemment ne choisir qu'un seul atelier parmi l'offre proposée.

Comment ça marche ?

Vous choisissez l'atelier.

Vous invitez des amis (idéalement au moins 5 personnes afin d'assurer la convivialité de l'évènement).

Ensuite on fixe la date !

Je me rends chez vous, en soirée, en journée, même le weekend !

Durée : environ 3 heures.

Le prix ? 200 euros TVAC– quel que soit le nombre de participants

(+ éventuels frais kilométriques)

Prise de rendez-vous et renseignements



Ingrid Hantson

0497 54 20 15

allegeonsvotrevie@gmail.com

16 rue de la Fontaine Maqué

1440 Braine-le-Château

Visites à domicile

Consultations à

Braine-Le-Château et

Nivelles

www.allegeonsvotrevie.be



Allégeons votre vie !



Les ateliers d'initiation

Ingrid Hantson

Diététicienne agréée

Home & Office
Organiser



LES ATELIERS D'INITIATION !

Dans un monde où tout nous pousse à acheter et à consommer, nos maisons, nos vies et nos corps s'encombrent de plus en plus.

Résultat : mal-être, malbouffe et burn-out nous guettent tous, quel que soit notre âge ou situation familiale. Depuis que j'ai découvert le Home Organising, je suis **bien plus légère dans ma tête, mon corps et esprit**. Je voudrais partager cette expérience avec vous, pour que vous aussi, vous puissiez alléger votre vie !

Allégeons votre ...

Espace !	Temps !	Paperasse !	Corps !	Empreinte !
<p><i>Vous en avez marre du désordre ? Envie de reprendre le contrôle de votre environnement ? De gagner du temps ? De la sérénité ? De l'argent ?</i></p>	<p><i>Vous en avez marre de courir après le temps ? Envie de mieux gérer vos priorités et vos tâches ? Besoin de trouver le temps de vous ressourcer, de profiter ?</i></p>	<p><i>Les piles de papiers envahissent votre bureau ou les autres surfaces de la maison ? Vos papiers se perdent ? Les rappels de factures vous assaillent ?</i></p>	<p><i>Vous accumulez les régimes infructueux ? Envie de restructurer votre alimentation ? De remettre la cuisine au cœur de votre foyer ?</i></p>	<p><i>Envie d'une cuisine durable et respectueuse d'une alimentation saine ? L'avenir de la planète vous préoccupe ?</i></p>
<p><i>Venez comprendre pourquoi le désordre revient sans arrêt chez vous et comment faire pour l'éliminer !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les causes de l'encombrement • Les comportements d'accumulation • La méthode de désencombrement durable 	<p><i>Venez apprendre à gérer votre maison un peu comme on gère une petite entreprise.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • La gestion des priorités • L'organisation du temps • La planification et distribution des tâches • Le linge, le ménage et les finance. 	<p><i>Améliorez la gestion des papiers au quotidien, grâce à un système durable et efficace.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Les sources de paperasse • Le désencombrement des papiers • La gestion au quotidien • Les papiers importants • Le désordre numérique 	<p><i>Mettez en place votre nouvelle organisation pour une vie plus saine !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Comprendre l'échec des régimes • Connaître son comportement alimentaire • Désencombrer les réserves • Organiser sa cuisine • Des outils pratiques 	<p><i>Mettez votre nouvelle organisation au profit de l'environnement !</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Le lien entre alimentation saine et durabilité • Comment réduire ses déchets en cuisine • Quels produits et ustensiles choisir • Comment réutiliser ses restes • Que recycler, composter, transformer