

## Les Apéros Conscients de Nathalie et Philippe

Un été pour se reconnecter à soi... et aux autres



Les Apéros Conscients de Nathalie et Philippe

**Quand alimentation rime avec émotion, lien et conscience**, cela donne un événement aussi atypique qu'inspirant : les Apéros Conscients. Imaginés par Nathalie Abily et Philippe Menon, ce duo aux énergies complémentaires propose une série de rendez-vous estivaux qui mêlent dégustation, rencontre et réflexion. Objectif : offrir un moment de légèreté... avec du sens.

### Une approche humaine et sensible

**Nathalie** accompagne les personnes en difficulté avec leur alimentation. « Quand manger devient une source de stress, de contrôle ou de perte de repères, cela révèle souvent une relation compliquée à son propre corps. » Elle s'appuie sur des outils d'alimentation émotionnelle et de pleine conscience pour aider ses clients à retrouver du plaisir et de la sérénité à table. Son engagement va plus loin : elle milite pour remettre du cru, du vivant, de la conscience dans nos habitudes alimentaires. Et elle le fait aussi par le biais d'ateliers culinaires ancrés dans l'écoute et la gourmandise.



Philippe,



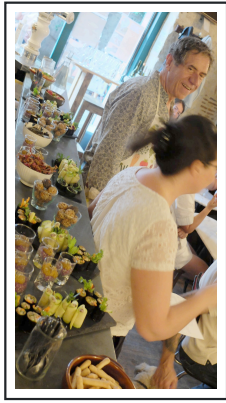
### Un duo, une énergie, une évidence

« Notre duo s'est formé autour d'un fil rouge : se réparer par le lien. »

**Les Apéros Conscients : du sens, du goût, de la joie**

**1h30** et se déroule en trois temps :

**Des jeux de connexion** pour rire, réfléchir, s'observer... et se reconnaître peut-être dans certaines situations du quotidien, **une dégustation conviviale de vins**, animée par des vignerons passionnés dans des domaines locaux, **et un moment de dégustation végétale et crue**, préparée maison avec des produits locaux, bio, respectueux de l'environnement – et toujours savoureux ! L'idée ? Proposer un moment inattendu, léger et gourmand... mais qui sème aussi des graines. Graines de prise de conscience, de changement, ou simplement d'envie d'aller plus loin.



Cet été, trois rendez-vous à ne pas manquer: **Vendredi 18 juillet à 18h** au Mas Las Prades à Gavaret/Aulouste, **vendredi 1er août à 18h** au Domaine d'Embidoure à Réjaumont et **dimanche 10 août à 11h30** au Domaine d'Herrebouc à Saint-Jean-Poutge

Le tarif est de **20€**, avec réservation obligatoire **au moins 72h à l'avance**. Ces apéros sont **ouverts à tous**, que vous soyez déjà sensibles aux thématiques du bien-être, ou tout simplement curieux de vivre un moment chaleureux, authentique et savoureux.

#### Comment réserver ?

Vous pouvez contacter Nathalie Abily et Philippe Menon : Par téléphone : **06 58 26 20 86** ou **06 31 36 45 35**, ou via leurs réseaux sociaux personnels

Et si cet été, vous preniez le temps de goûter à autre chose ?



44a386f3-c3fb-4f2e-8075-015b59fed3f8.jpeg

## APERRO

### Les dates

**Vendredi 18 Juillet à 18h00**  
Domaine Mas Las Prades  
Gavaret/Aulouste

**Vendredi 01 Août à 18h00**  
Domaine Embidoure  
Réjaumont

**Dimanche 10 Août à 11h30**  
Domaine Herrebouc  
St Jean Poutge

4650e9ef-d5ce-452b-9a98-5f3506816c68.jpeg

## APERRO

### Le duo

**Nathalie,**  
Spécialisée en  
alimentation  
émotionnelle et le cru  
dans l'assiette

**& Philippe,**  
Praticien en hygiène  
émotionnelle

f62993fa-ae8f-44e1-b5b4-911acfe7865c.jpeg