Lancement du programme "Slow Diabète 5 sens" le 2 juillet

L’été approche : c’est l’occasion parfaite pour prendre soin de soi, découvrir de nouvelles choses, mais surtout, c’est le moment pour prendre son temps.

En résumé, une véritable parenthèse qui exhorte à l’écoute de soi et de son corps.

A savoir :
Si vous préférez écouter plutôt que lire, Chloé vous présente le programme en moins de 7 minutes !

Pour accompagner cette période estivale, la Fédération Française des Diabétiques a le plaisir de proposer son nouveau programme « le Slow Diabète 5 sens », qui, comme son nom l’indique, présentera des activités autour de l’éveil des sens, de la connaissance de soi, de sa relation à son traitement et de son environnement en tant que personnes diabétiques.

Grande nouveauté pour ce programme, un planning beaucoup plus slow : les participants recevront chaque vendredi, du 2 juillet au 3 septembre, une capsule contenant diverses propositions d’activités imaginées par l’équipe du Slow Diabète et ses intervenants. Tout au long de ces 2 mois, des experts, psychologues, diététiciennes ou encore naturopathes, interviendront et proposeront du contenu de qualité autour de la thématique des 5 sens.

Dès les premières semaines, vous allez pouvoir vous reconnecter avec les exercices de relaxation « vivance des 5 sens » avec Léonie, ou encore en apprendre un peu plus sur la Slow Cosmétique avec les conseils hydratation de Linda !

Petit bonus : quelques contenus en plus du programme seront concoctés pour découvrir de nouvelles approches, ludiques ou plus atypiques, en lien avec les 5 sens !

Si vous avez suivi le dernier programme, vous allez recevoir les emails du nouveau programme sans rien avoir à faire.
Si vous n’êtes pas encore abonné, vous pouvez le faire en cliquant ici. N’hésitez pas à partager le lien avec votre entourage !