

ATELIERS PLURIDISCIPLINAIRES
ET/OU CONSULTATIONS INDIVIDUELLES

Gestion du poids

Vous souffrez de surpoids ou d'obésité et souhaitez améliorer durablement votre santé et votre qualité de vie ?
Vous avez plus de 18 ans et motivé, venez rejoindre le parcours GPSO :

GRATUIT

◆ **EQUIPE PLURIDISCIPLINAIRE :**

Médecin, Diététicienne, Psychologue, Coach en Activité Physique Adaptée

◆ **8 ATELIERS COLLECTIFS**

- La vraie histoire du poids : explorer, comprendre, se libérer
- Repérer ses sensations alimentaires
- Activité Physique Adaptée et la « Re » mise en mouvement
- Organisation d'une journée alimentaire et gestion des envies de manger
- Dégustation en pleine conscience
- Image du corps

◆ **CONSULTATIONS INDIVIDUELLES** : diététiques et/ou psychologiques

Fin des inscriptions le 14 janvier 2026

Prendre votre RDV médical « GPSO » avec Dr DIOP

Contactez le secrétariat du Pôle Médical de Nangis

01 64 08 00 16

◆ **Pour toute demande d'informations**, contactez Tiffany TOP Diététicienne

Par téléphone au 06.07.60.42.66 ou par mail à dietetique.toptiffany@gmail.com



Parcours mis en place à Montereau-Fault-Yonne, Avon, Mormant, Le-Mée-Sur Seine