

Une première en Tunisie...



Sophie REVERDI, conceptrice du séminaire « Smart & Light », était obèse. À l'âge de 20 ans, elle pesait 128 kilos, pour 1.60m. Elle a pu et su s'en sortir à merveille. Elle organisera prochainement un séminaire d'une semaine au profit de ceux et de celles qui veulent vaincre "leur" obésité. En plus d'un programme alimentaire bien réfléchi, le séminaire proposera des outils adéquats qui permettront aux participant(e)s de reprendre possession de leur être et de trouver plusieurs manières d'apprécier la détente de leur corps et de leur esprit. Tout sera mis en œuvre par une équi-

pe de coachs, de médecins, de chercheurs de diététiciens et de cuisiniers souriants et chaleureux afin que cette semaine soit une semaine de découverte, de détente et de surprises. Toutes celles et tous ceux qui participeront à ce programme trouveront des messages appropriés, des mots justes et apaisants, des exercices pratiques et simples, des démonstrations logiques, des explications faciles ainsi que des moyens et des méthodes adaptés à leurs besoins. Le séminaire Smart and Light est en définitive la résultante d'une vraie réflexion sur une pathologie bien difficile, mais pour laquelle des solutions existent. ❖