



LA NOURRITURE EST LE PILIER DE LA SANTE PHYSIQUE, PSYCHIQUE ET EMOTIONNEL

Tous les deux mois, je vous donne rendez-vous les jeudis
de 18h30 à 20h30

Une thématique par rencontre

Premier rendez-vous le 29 septembre 2022 à 18h30
aux Sources du Bien-être
98, Bd des alliés - VESOUL



Thématique : apprendre à manger sainement, naturellement, simplement selon nos tempéraments et pour toute la famille.

Objectifs :

- Comprendre la nécessité de manger équilibré, sainement, avec plaisir, pour répondre à nos besoins
- Acquérir des connaissances simples
- Répondre à vos interrogations
- Composer un menu



Supports pédagogiques

- Power point, ateliers pratiques, documents remis en fin de rencontre
- Apports de connaissances théoriques accessibles à tous
- Temps d'échange

Participation: 10 euros

Inscription auprès de Claude CORMY au 06 66 15 88 02
claudecormy@gmail.com

Hors contexte de pathologie

