

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

BIEN MANGER POUR BIEN PENSER

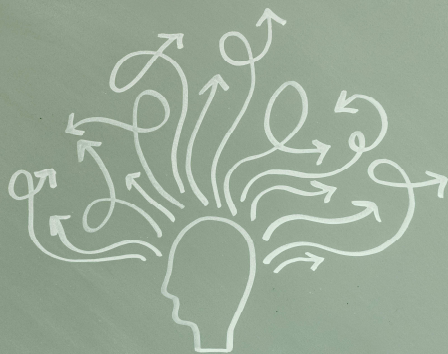
Animé par Stéphanie GOOSSENS, diététicienne diplômée.

CYCLE DE 3 ATELIERS DE 2 h

Format participatif & pratique !

EN NOVEMBRE 2025,

LUNDIS 3-10-17, de 10 h à 12h.



+ ATELIER-CUISINE & REPAS (4h)

Mise en pratique & dégustation !

LUNDI 24 NOVEMBRE 2025,

de 9h à 13h.



PRIORITÉ AUX + DE 60 ANS

TARIF en fonction du revenu Fiscal :

de 13€ à 22€ par personne pour le cycle complet (repas du dernier jour inclus).

Sur réservation (12 places & minimum de 5 participants).



ADULTES-SÉNIORS

BIEN-ÊTRE & PRÉVENTION

BIEN MANGER POUR BIEN PENSER

Animé par Stéphanie GOOSSENS, diététicienne diplômée.

CONTENU :

- Les bases de l'équilibre alimentaire,
- Besoins nutritionnels spécifiques aux seniors,
- Bons gras et fonctionnement du cerveau,
- L'alimentation émotionnelle,
- Microbiote et 2ème cerveau,
- Alimentation en pleine conscience.



• INTERVENANTE & DÉROULEMENT :

Stéphanie, diététicienne diplômée vous partagera le fruit de ses connaissances et de son expérience en matière de nutrition et d'émotions. Stéphanie a créé « l'association de joie de vivre » LES CROCUS BLANCS pour partager des clés de bien-être général. Avec ce cycle d'ateliers elle vous propose des **temps collectifs ludiques orientés vers l'éducation diététique et nutritionnelle.**

CYCLE DE 3 ATELIERS DE 2 h

Format participatif & pratique !

EN NOVEMBRE 2025,

LUNDIS 3-10-17, de 10 h à 12h.

ATELIER-CUISINE & REPAS (4h)

Mise en pratique & dégustation !

LUNDI 24 NOVEMBRE 2025,

de 9h à 13h.

• TARIF en fonction du revenu Fiscal :

de 13€ à 22€ par personne pour le cycle complet (repas du dernier jour inclus).

Sur réservation (12 places & minimum de 5 participants).



ADULTES-SÉNIORS