

- Atelier cuisine-nutrition, kesako ? •

Grâce à ces ateliers mêlant la théorie à la pratique, les aidants sont sensibilisés de manière ludique sur l'intérêt et les bienfaits d'une alimentation saine.

Les aidants apprennent à confectionner un petit-déjeuner équilibré et nutritif dans la joie de le composer à son goût avec l'expression spontanée de sa créativité.

Au travers de la composition d'une assiette de crudités en mandala, ce sont l'art de la composition culinaire et les bienfaits des couleurs qui sont associés. De cette façon, les aidants découvrent un véritable outil thérapeutique dont les objectifs sont de se détendre et de se recentrer sur soi-même.



Intervenant(s)

Laurent PAYET,

Enseignant en diététique et nutrition, en anatomie physiologie et en gymnastique santé.

Consultant en Rééquilibrage alimentaire.



Atelier cuisine-nutrition



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
JUILLET	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 25 Juillet 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AOÛT	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 29 Août 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
SEPTEMBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 26 Septembre 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
OCTOBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 31 Octobre 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
NOVEMBRE	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Mardi 28 Novembre 8H30 à 12H30	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons