

- 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.



Lieu : La Kaz Grand'R (La maison des aidants)

Entre-Deux, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



Atelier cuisine-nutrition



	THÈME	DATE / HORAIRE	COMMUNE	ADRESSE
FÉVRIER	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 2 Février 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MARS	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 8 Mars 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
AVRIL	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 5 Avril 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
MAI	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 10 Mai 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons
JUIN	Laurent PAYET Pour une alimentation saine	Vendredi 7 Juin 8H30 à 15H00	Entre-Deux	La Kaz Grand'R, 120 rue Défaud Ravine des Citrons



INSCRIPTIONS ET INFORMATIONS : 0692 33 65 37