

**Vous Avez Envie de Changer Votre Alimentation?  
(ou on vous l'a conseillé ... )  
Mais Vous Ne Savez Pas Comment Faire ?  
ou Cela Vous Semble Insurmontable ?  
Vous Etes Perdus Dans les Conseils Nutrition des Magazines?  
ALORS VENEZ APPRENDRE!**

# **ATELIERS PRATIQUES**

**Comment améliorer et  
faire évoluer son alimentation  
pour garder santé, vitalité et énergie ?**

**Cécile Konn, Naturopathe-Heilpraktiker**, vous propose  
une série d'ateliers pratiques pour apprendre  
à **changer ses habitudes alimentaires sur le long cours**,  
étape par étape, **de façon pratique**, sans se prendre la tête et à **son rythme**.



**Les objectifs** de ces ateliers sont de:  
comprendre les bases de l'alimentation santé,  
connaître les erreurs à éviter, apprendre à diversifier, acquérir les bons réflexes,  
découvrir et maîtriser les alternatives à vos ingrédients habituels.



Chaque atelier aura un thème et des objectifs. Il y aura une progression croissante dans le niveau de connaissance au fur et à mesure de l'année. Le choix des ateliers est à la carte en fonction de votre niveau d'avancement dans votre transition alimentaire.

Ainsi, vous pouvez vous inscrire dès le premier atelier si vous en êtes au tout début d'un changement ou vous inscrire uniquement au dernier si vous savez déjà tout mais avez seulement besoin de pratiquer ! Ou encore vous inscrire uniquement aux thèmes sur lesquels vous manquez de connaissances.

## **Samedi 11 Mars 2023 - 9h-12h**

Déchiffrer les étiquettes. Où et comment faire ses courses ?  
Choisir ses produits et éviter les erreurs d'achat.

## **Samedi 25 mars 2023 - 9h-12h**

Les bases de l'alimentation santé.  
Quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

## **Dimanche 23 avril 2023 - 14h-17h**

Blé et produits laitiers. Comment les consommer ?  
Comment les remplacer ?

## **Samedi 13 mai 2023 - 9h-12h**

Aller encore plus loin avec les super aliments.  
Préparer ses jus, ses graines germées. Cuisiner cru.

## **Samedi 17 juin 2023 - 9h-12h**

Préparation d'un repas rassemblant l'ensemble des notions  
appries pendant les ateliers.



**LIEU: Pont en Royans (38680), le plus beau village d'Isère!**

**Une question? Contactez moi!  
Inscription? C'est nécessaire et  
au plus tard une semaine  
avant la date de l'atelier.**

**35 euros / atelier**

(inclus supports de cours et plein de  
surprises à déguster!)



**06.86.08.87.00**

**[cecile@triskellnaturopathie.fr](mailto:cecile@triskellnaturopathie.fr)**