

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 êtes 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 12 février 2022 - 9h-12h

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

Samedi 09 avril 2022 - 9h-12h

(participation fortement recommandée pour la suite)

Les bases de l'alimentation santé.

Quelles sont les bonnes habitudes à prendre ?

Samedi 28 mai 2022 - 9h-12h

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

Samedi 09 juillet 2022 - 9h-12h

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

Samedi 01 octobre 2022 - 9h-12h

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



Ferme des Roussets - 1860 route du Tram - 26190 Saint Jean en Royans

Inscription nécessaire.
Au plus tard une semaine
avant la date de l'atelier.



25 euros l'atelier
100 euros les 5 ateliers

06.86.08.87.00
cecile@triskellnaturopathie.fr