



Pour toute inscription :
Perrine RIBOT - MSA
06.85.31.03.97 ou
ribot.perrine@bcl.msa.fr



CYCLE D'ATELIERS « AUTOUR DE LA NUTRITION ET DU BIEN ETRE »

(EN PARTENARIAT AVEC LA MAISON DE SANTE DE VILLEMEUX SUR EURE)

Tous les mardis de 10h00 à 12h00, venez découvrir les ateliers, animés par Dorothee LAUVAUX, diététicienne avec une pause bien être animée par Cécilia MALDANT, praticienne en shiatsu.

Atelier 1 : Mardi 14 septembre 2021 de 10h00 à 12h00

Qu'est ce que bien manger ? Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?

Les bases de l'équilibre alimentaire, les familles d'aliments, les nutriments essentiels, notions de variabilité individuelle et de quantité dans l'assiette. L'hygiène alimentaire. Les différents modes de cuisson

Atelier 2 : Mardi 21 septembre 2021 de 10h00 à 12h00

Quels aliments privilégier selon les pathologies ? Cholestérol, triglycérides, hypertension, diabète...

Echange et réflexion. Je fais attention à quoi ? J'utilise quels produits ?

Atelier 3 : Mardi 28 septembre 2021 de 10h00 à 12h00

Comment bien faire ses courses en faisant attention à son budget et comprendre les étiquettes

Théorie et pratique. Organisation et pièges à éviter. Comprendre l'information nutritionnelle et analyser les produits achetés et utilisés en cuisine, faire la chasse aux idées reçues.

Atelier 4 : Mardi 05 octobre 2021 de 10h00 à 12h00

Composer un repas équilibré

Théorie et pratique, proposition de menus équilibrés par les participants, échanges autour des propositions. Choix d'un menu à réaliser lors de l'atelier de cuisine suivant.

Atelier 5 : Mardi 12 ou 19 octobre 2021

(Atelier exceptionnellement de 10h00 à 13h00)

Cuisine

Atelier pratique, découverte de recettes simples, rapides et savoureuses

En complément de la nutrition, nous vous proposons une séance Bien être

Découverte du Shiatsu (Pris en charge à hauteur de 50% - Prise de rendez-vous au 06.77.48.85.72)

Venir découvrir comment se passe une séance... Quels sont les grands principes de la médecine chinoise ? Mme MALDANT vous présentera également les grands méridiens, les points d'acupuncture et les liens entre troubles et symptômes ressentis. Elle répondra à toutes vos questions

Les ateliers se dérouleront :
Maison de Santé
2 rue du Chemin Latéral
28210 VILLEMEUX SUR EURE

**Une participation financière de 15€ est demandée à chaque participant pour l'ensemble des 5 ateliers nutrition*

