



Association
Eco-Formations des Pays de la Loire
Locaux Racines - 22, rue du Maine – 49000 ANGERS
N° Préfecture: W491012838
www.eco-formation.org

Rééquilibrer son alimentation : Pourquoi ? Comment ?

Maître de stage : **Sylvie Galhaut**, Educatrice alimentaire et conseillère bien-être certifiée hygiéniste/naturopathe ancienne professeur des écoles J'apprécie d'être dans le partage, dans le soin, le conseil.



Lieu : Noyant la Plaine

Descriptif

Apprendre ou réapprendre à «manger mieux» au quotidien : des explications et des conseils à mettre en place dans sa cuisine pour avoir une alimentation santé et plaisir.

En 2018, je rééquilibre mon alimentation dans le respect de mon corps et de mon environnement, car en Mangeant sainement, simplement et naturellement, on retrouve sa vitalité.

Programme

La formation consiste à expliquer comment manger en fonction de son rythme biologique, de consommer des matières premières brutes de saison, bio et/ou locales.

Partager et échanger des recettes et des lieux de production bio et/ou locaux.

Accompagner de quelques conseils pour une bonne hygiène de vie; pour maintenir sa bonne santé ou remédier à d'éventuelles carences.

Informations complémentaires: Prendre un cahier et un crayon pour écrire les conseils, Venir comme on est pour avancer ensemble.

Conditions

Nombre de stagiaires mini/maxi : mini 5 maxi 10/15 - Durée : 3 h

Horaires	Tarif/personne
14h - 17h00	Format « 20€ »+chapô

Le nombre de place étant limité, merci de réserver votre place.
Voir modalités dans le bulletin d'inscription en ligne ou demander à :

association@eco-formation.org