



# BIEN NOURRIR SON CERVEAU

Dans un quotidien toujours plus consommateur d'énergie, il devient essentiel de bien comprendre comment nourrir notre cerveau...

**Durée:** micro cube de 3h. en INTRA

**Groupes:** de 5 à 12 personnes

**Prix:** sur devis

## Public

Tout public.  
Particuliers et entreprises

## Pré audit

Identifier les besoins  
de chaque participant

## LES FORMULES

### 1- EN INTRA

-> micro cube de 3 heures

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT  
INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

## Objectifs

- Mangez mieux, pensez mieux
- Gagner en créativité, concentration, et efficacité

## Contenu

- Une alimentation équilibrée, comment on fait ?
- L'impact de l'alimentation sur la performance intellectuelle ?
- Les nutriments et vitamines préférés d'un certain A. Einstein
- Menus quotidien du cerveau gourmand

## Pédagogie :

Contenus didactiques, abondamment  
illustrés par l'image et le photolangage.  
Pratiques dynamiques personnalisées  
individuelles et collectives  
Supports de cours écrit et visuel

## Animatrice:

Laurence Delorme

Naturopathe  
Transition des personnes  
Accompagnement au mieux être

## INFOS ET RÉSERVATIONS

Tel: 06.23.15.81.62  
delaurme@gmail.com

[potentiel-sante.fr](http://potentiel-sante.fr)

N° SIRET : 53054672000026  
41 Rue de la République  
31290 Villenouvelle

**LES STAGIAIRES REPARTENT AVEC DES SOLUTIONS PRATIQUES  
À METTRE EN ŒUVRE IMMÉDIATEMENT DANS LEUR QUOTIDIEN.**

## Pour aller plus loin

Possibilité d'inscrire une étape d'évaluation sous forme d'entretien  
individuel ou collectif