



L'ÉNERGIE DANS NOS ASSIETTES

Nutrition et performances

Durée: 1 jour (7 heures) 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 cubes de 3 heures
-> formation 1 journée

2- SÉANCES D'ACCOMPAGNEMENT INDIVIDUEL - CONSULTATIONS

3- CONFÉRENCES

Objectifs

- Mieux vivre son quotidien
- Mieux comprendre les liens qui alimentent notre bien-être

Contenu

- Liens entre le corps et l'esprit
- Les clés d'une alimentation santé : équilibrée et saine
- Le rôle des nutriments et nos besoins spécifiques
- Tour d'horizon des principaux ennemis alimentaires
- Dopez vos performances intellectuelles
- Apportez de la sérénité dans vos assiettes
- Plan d'action personnalisé (PAP)

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

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