



# JE MANGE, DONC JE SUIS

Un module d'information qui met en lumière les liens étroits entre notre alimentation et notre prédisposition au stress oxydatif.

**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

- Limiter les effets du stress par l'alimentation
- Mieux vivre son alimentation au quotidien
- Mettre en place une alimentation source d'énergie

## Contenu

- Que se passe-t-il dans notre corps en situation de stress ?
- Conséquences et impact de l'alimentation sur notre potentiel énergétique
- Les nutriments indispensables à notre équilibre émotionnel
- L'alimentation « bonheur »
- Conseils pratiques pour des repas équilibrés au quotidien

### 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