

+ INFORMATIONS PRATIQUES

DURÉE

- 1 heure 30 à 2 heures par atelier

NOMBRE OPTIMUM DE PARTICIPANTS

- De 5 à 15 personnes

PUBLIC

- Toute organisation souhaitant intégrer une prestation originale dans sa politique de bien-être au travail ou proposer un atelier ludique lors d'un événement

ORGANISATION

- L'atelier peut s'organiser sur le temps de travail ou sur l'heure du midi et à tout moment lors de vos événements
- Sur site ou dans nos locaux

EVALUATION

- Débriefing en fin de séance sur les apports
- Lien avec les pratiques professionnelles

VALIDATION

- Certificat de réalisation de formation

+ LE PRINCIPE

- **La micronutrition** s'intéresse à l'impact des micronutriments (vitamines, minéraux) sur la santé et vise à améliorer leur présence dans l'organisme de manière individualisée
- Ces ateliers ont pour vocation de vous apporter des **conseils pratiques**, simples et adaptés à chacun en prenant en compte l'impact du stress et des différents rythmes (déplacements, repas au restaurant, dîner tardifs)
- Au sein de l'atelier et en lien avec la thématique nous partagerons un moment de dégustation en conscience
- L'objectif est également de savoir **démêler le vrai du faux** parmi les multiples informations que vous recevez sur ce thème

+ LES THÉMATIQUES POSSIBLES

- **L'énergie et la motivation :**
Savoir s'auto-évaluer et connaître les aliments à privilégier et ceux à éviter
- **Le sommeil, le stress, la déprime :**
Et si notre alimentation avait un rôle majeur
Initiation à la phytothérapie : les plantes qui nous aident
- **Le système immunitaire :**
Tout pour le booster et laisser passer les bactéries

D'autres thèmes peuvent être proposés selon les besoins

+ LES BÉNÉFICES

La micronutrition permet de répondre aux agents stressants auxquels l'organisme est perpétuellement confronté ; à ce titre elle permet d'améliorer toute problématique de santé, qu'elle soit physique ou mentale.

Et au niveau professionnel :

- Concentration et efficacité améliorée
- Regain d'énergie et de motivation
- Prévention des addictions



ANIMÉ PAR
Fanny NOUET,
Dietéticienne spécialisée
en micronutrition