

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE -

### LES BASES DE L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



Tout public

**PAS DE PRÉ-REQUIS NECESSAIRES**



**DURÉE : 2H**

**PRIX : 70€\***

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

#### **OBJECTIF**

- > Adapter son assiette à l'équilibre alimentaire selon les 9 familles d'aliments
- > Apprendre à calculer ses besoins métaboliques

#### **COMPÉTENCES ACQUISES**

- Compréhension de la pyramide alimentaire et de ses groupes d'aliments : fréquence, quantité, qualité....
- Avoir une opinion objective face aux idées reçues : VRAI ou FAUX ?
- Créer une assiette équilibrée et colorée
- Calcul de son métabolisme de base selon ses constantes biologiques

#### **CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER**

- Difficulté à réguler son poids
- Mauvaise compréhension des recommandations nutritionnelles
- Alimentation déséquilibrée et non rassasiant
- Troubles des sensations alimentaires, grignotages alimentaires
- Ballonnements, problème de digestion, fatigue après le repas

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE - RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE



Tout public

**PRÉ-REQUIS : Equilibre alimentaire**



**DURÉE : 2H**

**PRIX : 70€\***

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- Adopter son assiette à l'équilibre alimentaire selon les 9 familles d'aliments
- Faire de meilleurs choix en supermarché
- Apprendre à calculer ses besoins métaboliques
- Améliorer la qualité de son alimentation
- > Perdre du poids sans frustration, ni restriction

### COMPÉTENCES ACQUISES

- Comprendre nos principales erreurs alimentaires
- Interpréter le nutri score, le score SIGA, les applications (yuka, siga, open food facts...) ainsi que les étiquettes alimentaires
- Déterminer facilement la qualité et l'indice glycémique de nos repas
- Adapter ses quantités à ses besoins métaboliques

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Difficulté à réguler son poids
- Mauvaise compréhension des recommandations nutritionnelles
- Alimentation déséquilibrée et non rassasiante
- Troubles des sensations alimentaires, grignotages alimentaires
- Ballonnements, problème de digestion, fatigue après le repas

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE - CRÉATION DE MENUS



Tout public

**PRÉ-REQUIS : Equilibre alimentaire**



**DURÉE : 3H**

**PRIX : 80€\***

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Être autonome autour de la création de repas
- > Manger sainement en mêlant le plaisir et l'équilibre alimentaire
- > Gain de temps et tranquillité d'esprit

### COMPÉTENCES ACQUISES

- Compréhension du rôle et des intérêts de chaque repas
- Déterminer l'indice glycémique d'un repas
- Les astuces pour améliorer la qualité d'un repas
- Création d'un plan alimentaire
- Adaptation du plan alimentaire en menu personnalisé
- Idées/ exemples de recettes

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Difficulté à réguler son poids
- Manque d'idées et de créativité autour des repas
- Alimentation déséquilibrée et non rassasiante
- Manque de temps et/ ou budget réduit
- Manque d'expérience en cuisine

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE & SOPHROLOGIE - ALIMENTATION PLEINE CONSCIENCE



Tout public

**PRÉ-REQUIS** : Equilibre alimentaire et rééquilibrage alimentaire



**DURÉE** : 2H

**PRIX** : 70€\*

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Apprentissage et écoute des sensations alimentaires
- > Régulation du poids sans régimes et sans frustration
- > Redécouvrir la saveur des aliments et le plaisir de manger tout en étant à l'écoute de ses émotions

### COMPÉTENCES ACQUISES

- Connaître et reconnaître les différentes émotions qui nous traversent
- Etablir un lien entre les émotions et l'alimentation
- Reconnaître ses sensations alimentaires
- Réussir à palier naturellement au grignotage émotionnel

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Alimentation émotionnelle
- Difficulté à réguler son poids, grignotages émotionnels
- Relation à soi, manque de confiance et d'estime de soi
- Ballonnements, problème de digestion, fatigue après le repas
- Gestion des émotions

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE - DIVERSIFICATION ALIMENTAIRE



Tout public

**PRÉ-REQUIS** conseillé : **Equilibre alimentaire**



**DURÉE** : 2H30

**PRIX** : 80€\*

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Spécificités de l'alimentation de l'enfant (diversification alimentaire) de 0 à 3 ans, ainsi que les recommandations nutritionnelles (PNNS 4)
- > Alimentation saine et équilibrée pour son enfant

### COMPÉTENCES ACQUISES

- L'évolution des recommandations entre 0 et 3 ans : les fréquences, les quantités, les introductions, les textures, les allergènes...
- Le lait infantile : Que choisir ?
- Les aliments nécessaires pour une bonne croissance

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Enfant en bas-âge
- Peur autour de l'introduction des aliments
- Début de la diversification alimentaire
- Manque de connaissance autour de l'équilibre alimentaire

# Les ateliers bien-être



## - DIETETIQUE - ALIMENTATION DE L'ENFANT



Tout public

**PRÉ-RECQUIS conseillé** : Equilibre  
alimentaire



**DURÉE** : 2H30

**PRIX** : 80€\*

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Spécificités de l'alimentation de l'enfant (diversification alimentaire) de 3 à 6 ans, ainsi que les recommandations nutritionnelles (PNNS 4)
- > Apprendre à faire les bons choix alimentaires

### COMPÉTENCES ACQUISES

- L'évolution physiologique et psychologique de l'enfant
- Les aliments nécessaires au sein de l'assiette
- Les attitudes (jeu de rôle) à adopter face à la prise alimentaire
- Interpréter le nutri score, le score SIGA, les applications (yuka, siga, open food facts...) ainsi que les étiquettes alimentaires

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Jeune enfant
- Evolution de l'alimentation - passage à l'alimentation en morceau
- Problème de poids chez l'enfant
- Manque de connaissance autour de l'équilibre alimentaire

# Les ateliers bien-être



## - SOPHROLOGIE & EMOTIONS - LE STRESS AU QUOTIDIEN



Tout public

**PAS DE PRÉ-REQUIS NECESSAIRES**



**DURÉE : 3H**

**PRIX : 85€\***

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Comprendre l'impact du stress au quotidien
- > Réduire sa sensation de fatigue, d'irritabilité et d'angoisse
- > Améliorer ses performances, sa concentration et son bien-être au quotidien

### COMPÉTENCES ACQUISES

- Les techniques de bases en sophrologie et en respiration : respiration, relaxation dynamique, visualisation positive et auto-massage
- Comprendre ce qu'est le stress et ses conséquences au quotidien
- Astuce autour de l'hygiène de vie : complément alimentaire, rythme biologique...

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Sensation de fatigue et d'irritabilité
- Manque de concentration
- Difficulté à se lever et à se motiver, insomnies ou réveils nocturnes
- Peurs infondées, stress et angoisses quotidiennes
- Perte de performances au travail
- Pathologies liées au stress

MARIE-AUDE DESENNE

06-46-65-58-83

DESENNE.BIENETRE@GMAIL.COM

# Les ateliers bien-être



## - SOPHROLOGIE & EMOTIONS - INTRODUCTION À L'E.F.T



Tout public

**PAS DE PRÉ-REQUIS NECESSAIRES**



**DURÉE : 2H**

**PRIX : 70€\***

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Libérations des émotions et des chocs émotionnels
- > Apprendre à vivre avec ses émotions au quotidien
- > Se réaligner avec ses envies et son intuition

### COMPÉTENCES ACQUISES

- Introduction à l'E.F.T (Emotionnal Freedom Technical)
- Découverte des différentes émotions du quotidien
- Protocole du point de gamme et de la ronde des points
- Créer un tapping personnalisé selon ses émotions
- Partage de protocoles autour de plusieurs émotions

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Excès d'émotions : colère, peur, tristesse, culpabilité, frustration...
- Manque de cohésion et d'alignement avec ses envies
- Stress post-traumatique
- Peurs infondées, stress et angoisses quotidiennes
- Manifestations psycho-somatiques



# Les ateliers bien-être



## - NATUROPATHIE - AMELIORER SON HYGIENE DE VIE



Tout public

**PRÉ-REQUIS** conseillé : **Equilibre alimentaire et stress au quotidien**



**DURÉE** : 3H

**PRIX** : 90€\*

\*Prix dégressif selon le nombre de participants

### OBJECTIF

- > Rééquilibrer son hygiène, retrouver son l'énergie et sa force vitale
- > Recréer un lien corps-esprit pour une meilleure confiance en soi

### COMPÉTENCES ACQUISES

- La pleine conscience autour de son alimentation
- Les techniques simples de relaxation : cohérence cardiaque et auto-massage
- Améliorer la qualité de son alimentation
- Adopter un environnement sain : pratique sportive, assainir son intérieur...

### CHAMPS D'ACTION DE L'ATELIER

- Manque de connaissance autour de l'équilibre alimentaire et de l'hygiène de vie
- Alimentation émotionnelle
- Gestion des émotions
- Fatigue et manque de motivation