

Vivre Autrement



Angélique Ponsonnet

Atelier Parents-enfants* Se nourrir en conscience

* À partir de 6 ans

Ecole Vivre Autrement
Tel 06 38 11 94 16 - 09 51 25 33 42
contact@angelique-ponsonnet.fr
<http://www.angelique-ponsonnet.fr>



Le but de ces ateliers ?

- ▶ Avoir un meilleur rapport avec la nourriture pour vous et vos enfants
- ▶ Comprendre quels sont les aliments qui sont bénéfiques pour la santé
- ▶ Prendre conscience de son corps des messages/ signaux qu'il envoie
- ▶ Créer un lien avec la nature en observant les saisons et ce qu'elle nous offre
- ▶ Faire que le moment du repas soit un moment de plaisir



Les ateliers se nourrir en conscience

- ▶ **Fréquence** : 1 fois par mois
- ▶ **Jour** : le samedi matin de 9h à 12h
- ▶ **Prévoir un tablier, de quoi prendre des notes, quelques fruits, noix ou légumes de saison**
- ▶ **Coût** : 35 € 1 parent + 1 enfant

15€ par enfant supplémentaire



Les avantages :

- ▶ **Sensibilisation** : ces ateliers vont permettre une sensibilisation à l'alimentation saine pour toute la famille
- ▶ **L'échange**: pouvoir rencontrer des personnes qui sont dans la même démarche, c'est important.
- ▶ **Le suivi** : en se retrouvant chaque mois vous pourrez partager vos expériences (recettes, difficultés, réussites) .
- ▶ **Le perfectionnement** : pour mettre en pratique cette alimentation saine et connaître les bienfaits qu'elle apporte, vous pouvez participer aux journées de stages des niveau 1 sur la cuisine végétarienne, sans gluten et sans lait et niveau 2 sur l'alimentation vivante en mettant plus de cru dans vos menus.

Inscription

Nom :

Prénom :

Adresse:

Tel :

Mail :

Date(s) de l' / des atelier(s) : ... / ... / et ... / ... / ...

... / ... / ... / et ... / ... / ...

Nombre d'Atelier :x X € =

Avez-vous déjà participé à un stage avec Angélique Ponsonnet, si oui lequel :



ECOLE DE CUISINE
www.angelique-ponsonnet.fr

www.angelique-ponsonnet.fr