



# Cabinet Intégral

Marie-Paule LECOQ, Diététicienne  
Thérapeute par l'alimentation et l'hygiène de vie

## Prestations à destination des associations



### Un atelier nutrition, qu'est ce que c'est ?

C'est un espace mais aussi un temps durant lequel se croisent des apports théoriques sur de multiples sujets se rapportant à notre corps, notre alimentation, nos habitudes de vie, des réflexions de passages des élèves, des jeux et apprentissages, et de la cuisine! C'est un moment enthousiasmant, une invitation à prendre soin de soi et des siens à tous âges.

### Quel est l'objectif ?

Associer information, apprentissage et détente afin que chacun trouve des clés d'évolution positive vers son bien être et saisisse les enjeux associés à l'acte de choix de consommation.

### A quelles occasions ?

Un atelier nutrition peut proposer une assise concrète et joyeuse d'une thématique abordée auprès du public au sein de votre structure. Il peut être une occasion d'échanges ludiques sur les thématiques croisées de la santé, l'écologie, l'agriculture, l'économie, le social. L'atelier nutrition s'adresse aux enfants comme aux adultes, lors d'ateliers déjà définis, d'évènements de sensibilisation, pour de nouvelles interventions cycliques ou non.

### Combien de temps dure un atelier ?

De 2h à une journée, en une session ou en cycle de plusieurs sessions tout au long de l'année

### Quelles thématiques sont abordées ?

Voici des exemples de thématiques d'ateliers au choix. Bien sur, ces exemples peuvent être ajustés, enrichis, associés selon les besoins et les envies.

- L'équilibre alimentaire éco responsable
- Activité physique et alimentation : un duo de choc !
- Digérer : mieux connaître mon corps avec des conseils à chaque étape digestive
  - Le petit déjeuner : que manger pour grandir dans l'harmonie ?
  - Les sucres : qui sont-ils ?
  - Alimentation anti gaspi
  - L'alimentation au cours de ma grossesse
  - Je cuisine cru et cuit avec mes enfants
- Ateliers cuisine : "desserts crus", "rouleaux de saisons", "pâtes à tartiner", "les légumineuses à table", ...
  - ... et plus encore !

### Pour quels bienfaits ?

Ils sont multiples ! Apprendre à prendre soin de soi et activer l'envie de cuisiner pour la santé, la saveur et l'écologie, se sentir en harmonie dans son corps et mieux le comprendre, prévenir les maladies métaboliques, faire émerger des envies concrètes, sensibiliser les enfants à une alimentation saine et adaptée, essayer une information en famille.

### A quels tarifs ?

La tarification dépend de l'atelier choisi et du temps demandé. Me contacter par mail ou téléphone.

### Comment me contacter ?

Par téléphone au 06.80.80.26.13  
Par mail à l'adresse  
marie-paule@cabinet-integral.fr