



# Cabinet Intégral

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

## Prestations à destination des entreprises



### Un atelier nutrition/santé, 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 participants, des jeux et apprentissages, et de la cuisine! C'est un moment enthousiasmant, une invitation à prendre soin de soi et des siens.

### Quel est l'objectif ?

Associer information, apprentissage et détente afin que chacun trouve des clés d'évolution positive vers son bien être.

### A quelles occasions ?

Si vous souhaitez offrir un moment de détente aux salariés pour renforcer la cohésion d'équipe, leur offrir des clés pour éviter le stress et surmenage au travail ou bien encore leur offrir un cadeau de Noël qui se partage, un atelier nutrition est adapté!

### 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 de la structures et des participants.

- Retrouver mon énergie par la découverte des supers-aliments
- Germination et lactofermentation : une alimentation régénérante
- Je chouchoute mon système immunitaire grâce à l'alimentation et aux gestes simples
- Santé, plaisirs dans l'assiette et écologie : comment les associer ?
- Activité physique et alimentation : un duo de choc !
- Digérer : mieux connaître mon corps avec des conseils à chaque étape digestive
- Ateliers cuisine : "boissons maisons", "lactofermentation", "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 se chouchouter, se sentir en harmonie dans son corps et mieux le comprendre, prévenir les maladies métaboliques, participer au bien être mental.

### A quels tarifs ?

Pour évaluer une tarification, 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