



# Cabinet Intégral

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

## Prestations à destination des mutuelles



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

C'est un espace mais aussi un temps au cours duquel se croisent des apports théoriques sur de multiples sujets se rapportant à notre corps, notre alimentation, nos habitudes de vie, les cycles de vie, des réflexions de passages des participants, des 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 sa santé.

### A quelles occasions ?

Si vous souhaitez proposer une occasion de détente à la croisée de l'apprentissage concret et d'apports théoriques répondant à des problématiques de santé, un atelier nutrition est adapté ! Ce moment de partage convivial permet de donner des clés de compréhension et des outils pour avancer vers sa vitalité à son rythme, selon chaque moment de vie, chaque transition, chaque situation de santé.

### 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.

- Les sucres : mieux les connaître pour prévenir le diabète
- Activité physique et alimentation : un duo de choc !
  - Je soutiens mes intestins au quotidien
- Digérer : mieux connaître mon corps avec des conseils à chaque étape digestive
- Je chouchoute mon système immunitaire grâce à l'alimentation et aux gestes simples
  - Mémoire et alimentation
  - Age sage : le maintien de la vitalité dans l'assiette
- Ateliers cuisine : "rouleaux de saisons", "pâtes à tartiner", "les légumineuses", ...
  - ... et plus encore !

### Pour quels bienfaits ?

Ils sont multiples ! Apprendre à prendre soin de soi et activer ou maintenir l'envie de cuisiner pour la santé, la saveur et l'écologie, se sentir en harmonie dans son corps et mieux le comprendre, prévenir ou accompagner les maladies métaboliques, faire émerger des envies concrètes, bien vivre les transitions de vie vers une autre étape.

### 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