



ATELIER NUTRITION

COURS COLLECTIF

Votre thérapeute : Aldina Monnat-Lanfranchi

Animé par notre thérapeute nutritionniste, cet atelier propose un accompagnement en petit groupe autour de l'alimentation saine, bienveillante et adaptée aux besoins de chacun(e). À travers plusieurs séances, les participant(e)s sont guidé(e)s pour **mieux comprendre le lien entre alimentation, santé et plaisir**, avant de passer à la pratique dans un moment convivial de cuisine partagée.

Les bienfaits

Parce que bien se nourrir, c'est aussi prendre soin de soi, la thérapie nutritionnelle offre un accompagnement pour **retrouver équilibre, énergie et plaisir dans l'alimentation**.

Ses bienfaits sont nombreux :

- Mieux comprendre les besoins nutritionnels du corps
- Identifier les aliments bénéfiques en fonction de son propre parcours de santé
- Reprendre confiance dans sa manière de manger
- Trouver ou retrouver du plaisir à cuisiner simplement
- Créer du lien autour d'un moment collectif positif et gourmand

Les techniques

Cet atelier alterne théorie (2 ateliers par mois) et mise en pratique (1 atelier par mois), dans une approche douce et à l'écoute de chacun :

- **Séances pédagogiques** sur l'équilibre alimentaire, la lecture des étiquettes, les familles d'aliments, etc.
- **Échanges en groupe** pour répondre aux questions individuelles
- **Atelier cuisine au centre** : préparation de recettes simples, saines et savoureuses (aucun prérequis, tout le matériel est fourni)
- **Conseils pratiques** pour adapter les recettes à la maison



Retrouvez cette thérapie sur otium.center



🌱 Cours collectif gratuit, offert par la Fondation OTIUM

🌱 Durée : 90 min

3 fois/mois

🌱 Adapté aux ados et adultes : oui