



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