

S'ACCCORDER CORPS

ATELIERS 2026

OUVERT A TOUS

Boostez votre bien être : L'atelier de partage qui fait du bien !

Rejoignez nos ateliers ludiques, animé par une Diététicienne. C'est le moment idéal pour échanger sur vos expériences, poser toutes vos questions et clarifier certaines théories. Repartez avec des outils concrets pour vous sentir mieux et plus accordé au quotidien !

A s'accorder : 18h - 19h30
30€ par pers

EN VISIO : 18h15 - 19h30
27€ par pers

Vendredi 27 mars : Stress et alimentation, comment s'apaiser ?

→ **VISIO le lundi 30 mars**

Jeudi 23 avril : redécouvrir **nos 5 sens** ; comment peuvent-ils nous aider dans notre comportement alimentaire ?

Mardi 9 juin : Carence en **fer et anémie**, comment y remédier ? → **VISIO le jeudi 11 juin**

Mardi 30 juin : Alimentation **anti-inflammatoire** → **VISIO le mardi 7 juillet**

Mardi 8 septembre : aborder sereinement la **ménopause** → **VISIO le lundi 14 septembre**

Mercredi 14 octobre : Stress et alimentation, comment s'apaiser ?

→ **VISIO le lundi 19 octobre**

Jeudi 3 décembre : Lien entre alimentation et **sommeil**, comment l'améliorer ?

→ **VISIO le mercredi 9 décembre**

S'ACCCORDER
CORPS

Marine Brémond, diététicienne psycho-comportementale

Infos ou inscriptions au 06 75 47 34 58

ou marinediet@hotmail.com

lien insta
s_accorder

