



ATELIER

APPARTEMENT PEDAGOGIQUE

Quartier Saint Jean
52 rue du Canal
69100 Villeurbanne
1^{er} étage

ATELIERS SÉNIORS ATTENTIFS

Intervenante : Juliette Montier, Naturopathe



Mardi
18 FEV.
09h30-
11h00

**La santé dans
l'assiette**

Informez-vous sur les bons gestes de cuisine quotidiens et élaborer des exemples d'assiette santé sur la base du régime méditerranéen.



Mardi
17 MARS
09h30-
11h00

**Adapter votre
alimentation
au rythme de
votre journée**

Composer un petit-déjeuner physiologique personnalisé, un déjeuner protéiné et un dîner sans se lasser.



Mardi
14 AVR.
14h00-
15h30

**Une bonne
hydratation en
toute saison**

Comment varier les plaisirs et rester bien hydraté en hiver comme en été.



Mardi
26 MAI
09h30-
11h00

**Le gras...
c'est la vie**

Les clés pour un système nerveux en pleine forme et une bonne mémoire.



Mardi
16 JUIN
09h30-
11h00

**Je dis oui à la
gourmandise**

Comment moduler la consommation de sucre et favoriser une gourmandise saine.



Mardi
21 JUIL.
09h30-
11h00

**Prenez-soin
de vos
articulations**

Comment favoriser une alimentation anti-inflammatoire et adopter les bons gestes pour assouplir les articulations.



POUR VOUS INSCRIRE AUX ATELIERS

- ◆ Au Comptoir d'EmerJean : 16 rue Saint-Jean à Villeurbanne
- ◆ Par téléphone : 06 73 77 28 06
- ◆ Par mail : appartpedastjean@gmail.com

