



Cet atelier peut être financé par différents organismes.
Devis sur demande

CONTACT
Pôle prévention
prevention@adapa01.com





Mieux
VIVRE

Bien
DANS SON
CORPS

- **Partager un moment de convivialité.**
 - **Comprendre les bienfaits d'une alimentation équilibrée et du maintien d'une activité physique régulière.**
- Retrouver le plaisir de cuisiner et de pratiquer une activité physique pour **préserver son capital santé.**

OBJECTIFS

COMMENT ?

Autour de recettes simples et innovantes basées sur des **produits de saison**, en intégrant la visite d'un producteur local.

Et d'**activités physiques modérées et adaptées au profil du groupe**, alliant plaisir, convivialité et redécouverte de son corps.

Chaque séance se compose :

- 1 d'**une partie pratique** (réalisation d'une recette innovante ou d'une activité physique adaptée)
- 2 d'**une partie théorique** sur la thématique de l'atelier, abordée de façon ludique et interactive

PROGRAMME