

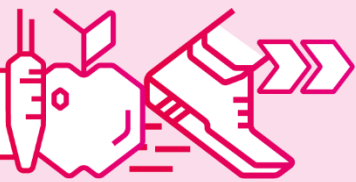


RENCONTRE SANTÉ



Crédit photo : Freepik

NUTRITION



➤ MA SANTE AU MENU

**Lundi 29 juin
& Mardi 30 juin**



9H - 16H

CUISINE PARTAGEE



LES GRILLONS

Rue Alice Eynard
73100 Aix les Bains



**AU PROGRAMME, 2 JOURNEES OUVERTES
AU TOUT PUBLIC :**

- Mieux appréhender l'alimentation (besoins alimentaires, budget, plaisir, alimentation en conscience)
- Favoriser la pratique de l'activité physique au quotidien et maintenir son équilibre

Deux journées avec apports de connaissances,
échanges et pratiques
Animées par *Anne CLAUDE, diététicienne* et
Philippe Yvars, Coach athlé santé

**INSCRIPTION
GRATUITE**

Nos partenaires

CIAS

CENTRE INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE DE GRAND LAC

➤ Par mail contact_inscription@mfarafra.fr
ou au **06 24 69 48 25**

ATTENTION PLACES LIMITEES



#Rencontresanté

➤ MA SANTE AU MENU

Détails du programme

JOUR 1 *Lundi 29 juin 2026*

- Besoins nutritionnels et les repères
- Alimentation en conscience
- *Atelier cuisine et repas partagé*
- Activité physique au quotidien – *pratique en extérieur*

JOUR 2 *Mardi 30 juin 2026*

- Adaptation de l'alimentation selon d'éventuelles pathologies
- *Atelier cuisine et repas partagé*
- Plaisir et budget
- Lecture des étiquettes alimentaires

Attention :

En vous inscrivant, vous vous engagez à participer aux deux journées

📁 Nos partenaires

CIAS

CENTRE INTERCOMMUNAL
D'ACTION SOCIALE DE GRAND LAC



#Rencontresanté