



La Source
NUTRITION, SPORT
ET SANTÉ

NUTRITION ET BIEN-ÊTRE

DÉCOUVREZ NOS ATELIERS ET NOS COURS

ATELIERS ET COURS :

- Une alimentation équilibrée
- Une cuisine pauvre en graisses
- Découverte des légumes et légumineux
- Faire ses commissions
- Apprendre à décoder les étiquettes alimentaires
- Manger équilibré à prix malin
- Manger avec les 5 sens
- Les calories liquides
- A la découverte des fruits
- Comment préparer un apéro
- Comment préparer mes collations
- Découvrir les sensations alimentaires
- Comment adopter le régime méditerranéen
- Alimentation et grossesse
- Manger avec plaisir malgré les intolérances
- Alimentation végan/végétarienne : avantages et risques

Ces activités sont tout public. Les ateliers/cours sont organisés en **petits groupes** (5-8 participants) en forme de séances (de 3 à 6) de la durée de 2-3 heures. En fonction du nombre de séances et de leur durée le prix des prestations s'étend de CHF 270.- à 540.-

Il est également possible de bénéficier de **séance en individuel** au tarif de CHF 110.-