



# Atelier culinaire : l'assiette anti-stress

Animation culinaire et gourmande pour faire découvrir à vos collaborateurs les principales sources alimentaires à privilégier pour réduire le stress.

## DESRIPTIF DE L'ANIMATION

Sensibilisation sur l'importance d'une alimentation saine et équilibrée : théorie et mise en pratique.

Initiation aux principales sources de nutriments permettant à l'organisme d'être plus résistant.

Découverte des super aliments, modes de cuisson à privilégier etc.

## DÉROULÉ DE L'ANIMATION

- Comprendre le rôle d'une alimentation saine et équilibrée
- Présentation des aliments sources de nutriments
- Présentation des supers aliments
- S'informer sur les modes de cuisson
- Préparation de l'assiette anti-stress
- Dégustation pour un moment convivial et gourmand entre collaborateurs

## MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques et pratiques :

- Infos pratiques et recettes
- Réalisation d'une assiette anti-stress par les participants

## FORMATS DISPONIBLES

Atelier d'1h30

## TOUS PUBLICS



Ensemble des  
collaborateurs



Atelier d'1h30



Présentiel



Jusqu'à 15  
personnes

