



Santé et Bien-être

du lundi 19 août au samedi 24 août 2024

Au programme:

4 Ateliers "Diététiques" de sensibilisation à une alimentation saine en matinée
(lundi, mardi, jeudi, vendredi)

1 séance de yoga en forêt le mercredi matin
1 séance de marche nordique l'après-midi
1 séance de sophrologie le samedi matin

105 €



Chalet
la Haute-de-Joux

réservation au 03 84 51 10 39

Programme:

Jour 1 LUNDI 19/08: 9h30-11h30

Atelier Diététique avec profil alimentaire, les constituants alimentaires et les 7 groupes Alimentaires

Jour 2 MARDI 20/08: 9h30-11h30

Atelier Diététique avec nature et rôle des 7 constituants alimentaires, équilibre alimentaire sur une journée

Jour 3 MERCREDI 21/08: 10h-11h30

Yoga en forêt

14h-16h30

Marche nordique

Jour 4 JEUDI 22/08: 9h30-11h30

Atelier Diététique sur l'importance du petit déjeuner, courbe des repères, le calcul et l'interprétation de mon IMC

Jour 5 VENDREDI 23/08: 9h30-11h30

Atelier Diététique sur le bon et le mauvais cholestérol, alimentation et humeur, mes dix résolutions, aliments et beauté.

Jour 6 SAMEDI 24/08: 11h15-12h30

Sophrologie