

# STAGE DIDACTIQUE DE NUTRITHÉRAPIE & YOGA

## ENFANTS 10-14 ANS



Moments **yoga** Vinyasa et Yepa (Yoga en plein-air), exercices ludiques autour de la **respiration**, exercices pédagogiques sur la **méditation**



Apprentissage de l'**alimentation saine**, une pincée d'explications biochimiques (sous la forme d'histoires et de récits), **créations** de recette santé/lunch box pour la rentrée, **dégustations**, observations et **expérimentations** des transformations d'un aliment santé (germination, cuisson, fermentation, etc), sortie au magasin bio comprise



Contact avec la **nature**. **Mouvements** et jeux dans les bois; se défouler pour mieux se concentrer

DU 21 AU 25 AOÛT  
2023

DE 9H À 16H

BRAINE-LE-CHÂTEAU  
CENTRE L'AUTRE MÉDECINE

195€

"Maman, Papa,  
Je sais maintenant pourquoi  
l'alimentation saine, le mouvement  
et la respiration m'aideront à  
vivre **LONGTEMPS**, en **PLEINE**  
**FORME...** et je vais vous  
l'expliquer"

PRÉSENTATION PRÉPARÉE PAR LES ENFANTS  
EN FIN DE STAGE



INFO & INSCRIPTIONS (PLACES LIMITÉES)

0476/52.86.84

[www.espritnutrition.be](http://www.espritnutrition.be)

[info@espritnutrition.be](mailto:info@espritnutrition.be)

[www.lautremedecine.com](http://www.lautremedecine.com)