

Nous avons le plaisir de vous convier à deux **week-ends de formation sur l'alimentation**.



Comment jongler aujourd'hui avec cette alimentation qui nous demande d'être expert en nutrition, de nous faire plaisir, de respecter les régimes de chacun, de faire avec le local ou le bio... Comment faire ses propres choix alimentaire surtout quand on travaille avec un public. Comment rester convainquant ? à quoi éduquer ? Pourquoi ? Quels sont les différents régimes alimentaires ? Doit-on tous les respecter ?

Autant que questions qui pourront être exploré et aborder au cours de ces deux week-end.

INSCRIPTIONS Fortement demandées [ICI](#)

Le premier week-end à TOULOUSE

- Les **9 et 10 décembre** dans les **locaux des CEMEA à Toulouse**, rue riquet
- Rdv le samedi 9 à **9h30** pour un accueil convivial
- **Apporter un plat fait maison à partager** pour le repas du Samedi Midi
- Fin des activités le Dimanche à **17h**.
- Possibilités d'hébergement chez les militants Toulousains si vous anticipez votre venue.

Au programme :

- Reflexion sur les équilibres alimentaires (PNNS - végétarisme - végétalisme - sans gluten - halal...)
- Atelier de cuisine végétarienne, végétalienne et/ou crue
- Reflexion sur comment manger ensemble avec nos différences ?
- Atelier sur un goûter sensoriel

Le second week-end à PERPIGNAN

- Se tiendra sur le même modèle orienté toutefois sur les cultures alimentaires.
- dans les **locaux de Perpignan** (encore à confirmer).
- Les **27 et 28 janvier**.

Ces deux WE sont gratuits pour les militants. Des personnes extérieures peuvent y assister moyennant un coût de 25€ par personne pour un WE.

Pour toutes particularités (hébergement demandé, allergies alimentaires, possibilités mais pas tout le we...)

CONTACTEZ

Clio CHANVIN - clio.chanvin@gmail.com ou 06 33 25 81 62