

# BIEN DANS MON ASSIETTE

*"Bien dans mon corps et dans ma peau  
Vivre son âge en toute sérénité"*

## 9 ateliers gratuits à destination des séniors et des aidants

*Animés par une naturopathe & une  
professeure de cuisine*

### Au menu :

Plaisir du repas, apprentissages théoriques et  
pratiques pour prendre soin de son corps et  
prendre conscience de ses besoins



&  
L'atelier  
**Gourmand**

**DU 23 SEPTEMBRE AU  
16 DÉCEMBRE 2022**

**Les vendredis de 15h30 à 17h00  
Sur le site de l'EHPAD St François d'Assise  
18 rue Raymond, 69001 Lyon**

# BIEN DANS MON ASSIETTE



*"Bien dans mon corps et dans ma peau  
Vivre son âge en toute sérénité"*

## MENU :

*Entrée :*

**23 septembre** — Venez découvrir les 5 piliers du bien vieillir

**30 septembre** — Cours de cuisine : Atelier Brioche & Granola

*Plat :*

**14 octobre** — L'eau, un précieux liquide

**21 octobre** — Le ventre, mon meilleur ami

**28 octobre** — Comment en prendre soin ?

*Fromage :*

**18 novembre** — Que trouver dans mon assiette ?

**25 novembre** — Cours de cuisine : Atelier Entrée & Plat suivi d'un repas partagé (11h30-13h)

*Dessert :*

**9 décembre** — Trois techniques douces pour gérer mon stress et mes émotions au quotidien

**16 décembre** — Atelier surprise



Inscription et information auprès de Mathilde Perol-Sarica :

[mathildenaturo@gmail.com](mailto:mathildenaturo@gmail.com) • 0603678891