



Association reconnue d'Intérêt Général

ALIMENTATION ET SANTE

2026/2027



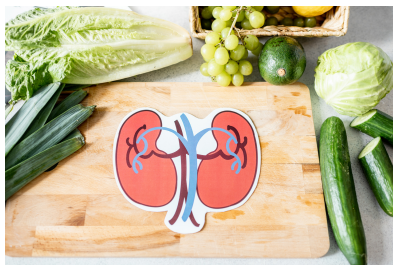
Stage se déroulant sur 2 séances le mardi de 17h30 à 19h

Coût du stage: 15 euros / stage

Adhésion: 10 euros (sauf si vous avez réglé l'adhésion annuelle)

Stage du 19 au 26 janvier 2027

Dans un contexte où les informations nutritionnelles sont nombreuses et parfois contradictoires, ces séances vous permettront de distinguer les idées reçues des recommandations fiables et de retrouver les bases d'une alimentation équilibrée. Vous découvrirez le rôle des différents groupes alimentaires, les principes d'une assiette équilibrée et des conseils simples à appliquer au quotidien. Nous aborderons également les piliers essentiels de la santé – alimentation, activité physique, hydratation et sommeil – ainsi que les liens entre stress, respiration, digestion et cerveau pour mieux comprendre les mécanismes qui influencent votre bien-être.



Marie-Alice GROULT

Diététicienne Nutritionniste diplômée d'État, j'ai exercé quelques années à l'Hôpital Sainte-Anne de Toulon avant de m'installer en libéral. J'accompagne aujourd'hui mes patients en consultation individuelle ainsi que lors d'ateliers de prévention et d'éducation à la santé, avec pour objectif de rendre la nutrition accessible, concrète et adaptée à chacun.



31b Bd. de Strasbourg
83000 TOULON
09 51 06 66 20 / 07 82 14 62 08
infos@lerelaispeiresc.com
lerelaipeiresc.com



Lundi, mardi, jeudi : 16h - 19h30
(Permanence téléphonique au 0782146208 entre 9h et 12h)
Mercredi : 14h - 19h30
Fermé le vendredi, pendant les congés scolaires et les jours
fériés

