



INITIATION À L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



L'AHSA vous propose de participer à **un atelier sur l'approche de la diététique et plus particulièrement l'équilibre alimentaire** qui sera animé par **Chloé Rieant**

Diététicienne-nutritionniste, exerçant à Dampierre en Yvelines et Saclay, sera ravie de vous accueillir afin de dépoussiérer l'image de la diététique et de vous montrer que l'on peut allier santé, plaisir et alimentation.

Cet atelier participatif permettra de vous plonger dans le vaste sujet qu'est la diététique en introduisant la notion d'équilibre alimentaire ainsi que l'élaboration de menus équilibrés.

Déroulement

20 participants maximum seront accueillis dans le but de favoriser la discussion et les échanges.

La date : jeudi 28 septembre 2023 de 20h à 22h

Salle de la mare – Saint Aubin

De nouvelles séances avec d'autres thèmes sur la diététique pourront être proposées par la suite en fonction de vos demandes.

Les tarifs (en plus de l'adhésion AHSA de 5€)

Tarif standard 15 euros

Tarif subventionné⁽¹⁾ 10 euros

Paiement par chèque exclusivement à déposer dans la boîte aux lettres de l'AHSA à droite de la salle de la Colombe.

Inscription obligatoire par mail à jacquelinetorregrosa@ahsa.fr avant le 17 septembre 2023

(1) concerne les habitants de Saint Aubin pour les 3 premières activités au sein des différentes associations