

# Ateliers nutritionnels

Le **vendredi 8 juin** de **9h30 à 13h30**  
Et le **vendredi 15 juin** de **9h30 à 14h**

## Mouazé

Salle polyvalente – Rue du Champ de Foire



**12€ /  
personne**  
(tarif réduit  
possible)

Stéphanie Legrand, diététicienne et Elisabeth Braud, éducatrice sportive  
Vous invitent  
À échanger et expérimenter autour de l'alimentation et l'activité physique

## Convivialité • Plaisir • Bien-être

Pour prévenir ou mieux vivre avec le diabète et les maladies cardiovasculaires

### Informations et inscription :

Maison de la Nutrition, du Diabète et du Risque Vasculaire  
2, rue du Bignon – Bât 3 – 35000 Rennes  
Tél : 02 99 41 83 78  
Mail : [maisonnutrition35@orange.fr](mailto:maisonnutrition35@orange.fr)



Les ateliers nutritionnels sont animés par une **diététicienne** et une **professionnelle du sport santé**.



Ces ateliers reposent sur **une animation collective et participative** basée sur les compétences et les habitudes alimentaires des participants, pour **accompagner chacun vers des choix favorisant le bien-être**.

### **Déroulé et contenu des ateliers nutritionnels :**

8 à 12 participants.

Les ateliers se composent de deux rencontres :

- Rencontre n°1 : 4h
  - Echanges autour de l'alimentation
  - Elaboration d'un repas à partir d'un panier de denrées proposées par le diététicien
  - Partage du repas et échanges
  - Choix du menu et des ingrédients pour la 2ème rencontre
- Rencontre n°2 : 4h30
  - Expérimentation d'une activité physique adaptée avec un professionnel du sport santé (1h30)
  - Elaboration d'un repas à partir du panier de denrées choisies ensemble au préalable
  - Partage du repas et échanges

*Avec le soutien de :*