

LES ATELIERS VITAMINÉS



QUAND LA NUTRITION RENCONTRE LE YOGA



DIMANCHE 29 MARS 2026 - 9H30

Nutrition et respiration : les bases essentielles pour optimiser sa santé

DIMANCHE 12 AVRIL 2026 - 9H30

Yoga et chocolat : quand les outils du yoga aide à l'alimentation pleine conscience

DIMANCHE 31 MAI - 9H30

Retrouver la forme en post-partum : alimentation et exercices en douceur

DIMANCHE 28 JUIN - 9H30

Optimiser sa santé mentale : Libération d'endorphines et soin du microbiote

À L'ATELIER 55

55 route de Beaune,
71350 Saint-Loup-Geanges

**15 EUROS/PERS.
SUR INSCRIPTION
PLACES LIMITÉES**

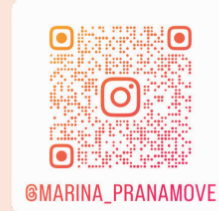
QR code ou 06 66 72 98 11



Proposés par
Marie-Coline Billon
Diététicienne nutritionniste
enfants et adultes



Et
Marina Domingues
coach en développement personnel
et professeur de yoga enfants et adultes



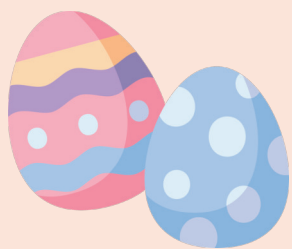
LES ATELIERS VITAMINÉS



Atelier 2 : **DIMANCHE 12 AVRIL 2026 - 9H30**

Yoga et chocolat :

Quand les outils du yoga aide
à l'alimentation pleine conscience



PROGRAMME



**Séance de dégustation de chocolat
en pleine conscience
au cœur d'une séance de méditation.**

**Laissez-vous porter, votre chocolat aura une
toute autre saveur...**



INSCRIVEZ-VOUS

QR code ou 06 66 72 98 11



À L'ATELIER 55

55 route de Beaune,
71350 Saint-Loup-Geanges

Proposés par
Marie-Coline Billon
Diététicienne nutritionniste
enfants et adultes



@LADIETDEFAMILLE

Et
Marina Domingues
coach en développement personnel
et professeur de yoga enfants et adultes



@MARINA_PRANAMOVE

LES ATELIERS VITAMINÉS



Atelier 3 : **DIMANCHE 31 MAI 2026 - 9H30**

**Retrouver la forme en post-partum :
alimentation et exercices en douceur**

PROGRAMME

**Parce que c'est une période unique
dans la vie
et que prendre soin de soi est essentiel
pour se remettre au mieux
de cet évènement intense
mentalement et physiquement**



INSCRIVEZ-VOUS

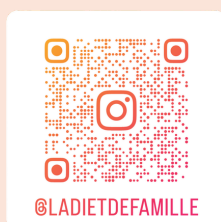
QR code ou 06 66 72 98 11



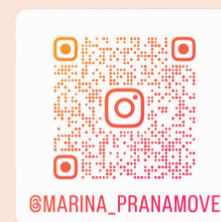
À L'ATELIER 55

55 route de Beaune,
71350 Saint-Loup-Geanges

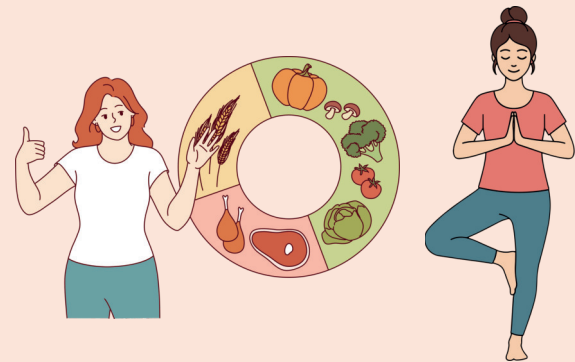
Proposés par
Marie-Coline Billon
Diététicienne nutritionniste
enfants et adultes



Et
Marina Domingues
coach en développement personnel
et professeur de yoga enfants et adultes



LES ATELIERS VITAMINÉS

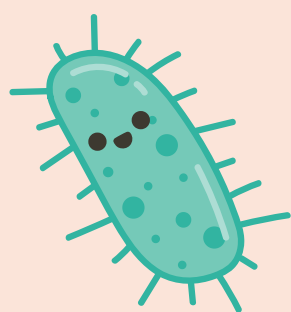


Atelier 4 : **DIMANCHE 28 JUIN 2026 - 9H30**

Optimiser sa santé mentale :
Libération d'endorphines et soin du microbiote

PROGRAMME

Vous apprendrez en quoi notre santé mentale dépend en partie de mécanismes physiologiques sur lesquels nous pouvons avoir des leviers d'actions



INSCRIVEZ-VOUS

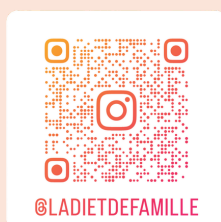
QR code ou 06 66 72 98 11



À L'ATELIER 55

55 route de Beaune,
71350 Saint-Loup-Geanges

Proposés par
Marie-Coline Billon
Diététicienne nutritionniste
enfants et adultes



Et
Marina Domingues
coach en développement personnel
et professeur de yoga enfants et adultes

