

ATELIER NUTRITION

**5 ATELIERS POUR RETROUVER
UN ÉQUILIBRE DURABLE**

**Un cycle d'ateliers spécifiquement
pour les personnes victimes
de violences sexuelles.**

Les troubles alimentaires sont récurrents après un traumatisme. Cet atelier vous offre un espace bienveillant pour mieux comprendre votre rapport à l'alimentation, échanger et avancer à votre rythme.



Mieux
comprendre
ses besoins



Retrouver
des repères
simples et concrets



Prendre soin
de sa santé
physique et mentale



Échanger
dans un cadre
bienveillant



Développer
des habitudes durables
à son rythme



Animé par

Lorenzo Bodin

Diététicien – Nutritionniste

Au programme (5 ateliers)

- ✓ Équilibre alimentaire : les conseils de base
- ✓ Le comportement alimentaire : comment l'aborder ?
- ✓ Régimes : pour ou contre ?
- ✓ Psychologie et alimentation
- ✓ Échanges et outils pratiques



**Cycle de
5 ateliers**

1 fois par mois



La Maison de Tamar
2 rue de la Renaissance
Bâtiment 18
27200 Vernon



15 €
pour les 5 séances



Groupe limité
(15 personnes
maximum)
Sur inscription



La Maison de Tamar

Un lieu ressource pour se reconstruire



SENSIBILISER



PRÉVENIR



ACCOMPAGNER



FORMER

SANTÉ • ÉQUILIBRE • BIEN-ÊTRE