L'ALIMENTATION
COMME OUTIL POUR MIEUX GÉRER SON STRESS!

Le Réseau des proches aidants de Charlevoix a proposé 4 «Ateliers Découverte» pour vous initier à des activités visant à favoriser votre bien-être.

Atelier 4 - Le rôle de l'alimentation sur notre santé et comment influencer positivement son état de santé globale grâce à ce que nous ingérons tous les jours. Autrement dit: que ton aliment soit ton médicament !
Il sera question d'aliments pouvant vous aider et vous soutenir lors de certains moments: comme lorsque vous êtes plus fatigués, stressés, enrhumés... ainsi que les aliments à éviter lors de ces mêmes moments.

L'inscription est obligatoire par téléphone avant le 18 mars 2020

Contactez Martine Lavoie au 418 665-7567.

*Dégustation/découverte du lait d'or (breuvage chaud au curcuma)

Animatrice:
Valérie Michaud
Passionée d'alimentation naturelle

Durée: 2 heures

Baie-St-Paul:
Lundi le 23 mars de 9h30 à 11h30
Centre des femmes de Charlevoix,
595 rue Georges-Édouard Tremblay.

La Malbaie:
Mardi le 24 mars de 9h30 à 11h30
Centre d'action bénévole de Charlevoix,
367 rue St-Étienne (Chapelle).

Merci de votre participation aux Ateliers découvertes!

Venez découvrir le dernier atelier qui vous permettra d'inclure ces apprentissages à votre quotidien!

L'APPUI POUR LES PROCHES AIDANTS D'AÎNÉS
CAPITALE-NATIONALE
INFO-AIDANT 1 855 852-7784 LAPPUI.ORG

CES ATELIERS SONT RENDUS POSSIBLES GRÂCE AU SOUTIEN FINANCIER DE L'APPUI CAPITALE-NATIONALE