



Des ateliers pédagogiques pour les particuliers

CONVIVALITÉ



ACCOMPAGNEMENT



CRÉATIVITÉ

PARTAGE



5 SENS

TRANSMISSION

SAVOIR-FAIRE



PLAISIR

SOUTIEN



SOMMAIRE

	Pages
Goûter d'anniversaire festif "Comme des chefs".....	3
Goûter d'anniversaire festif "Comme des champions".....	4
Cuisiner avec votre enfant : un moment à partager	5
Mon bébé grandit, son alimentation varie.....	6
Parentalité apaisée.....	7
Santé et bien-être de la future maman.....	8
Bien manger ? Question d'équilibre.....	9
Alimentation et diabète	10
<hr/>	
Notre corps et nous.....	11
<hr/>	
Des corps en mouvement.....	12

Vous cherchez une idée
de cadeau original ?

**Offrez un atelier à domicile,
à vivre en famille ou entre ami(e)s !**

Toute demande fera l'objet d'un devis personnalisé, en fonction de la modalité pédagogique, du contenu, de la durée et de la complexité de l'atelier, du lieu d'intervention.

Contactez-nous : à l'issue de notre échange, nous vous adresserons notre proposition.



Goûter d'anniversaire festif "Comme des chefs"

Un atelier conçu pour...

- Réaliser un goûter d'anniversaire original, équilibré et plein de saveurs pour séduire les papilles et les pupilles des enfants.
- Laisser libre cours à la créativité culinaire.
- Vivre un moment convivial et privilégié afin que chacun en garde un beau souvenir.
- Valoriser les savoir-faire des enfants.
- Proposer un éveil sensoriel tout en gourmandise : On chatouille les narines ; On soigne la présentation ; On stimule le toucher ; On régale les papilles ; On prend le temps d'écouter.

Un atelier sur-mesure...

- » Comme des chefs, les enfants enfilent un tablier.
- » Préparation du goûter d'anniversaire à base de muffins, smoothies, pop cakes... (recettes salées ou sucrées, choisies ensemble).
- » Décoration d'une table de fête (présentoirs à gâteaux, supports pour pop cakes...).
- » Dégustation conviviale.
- » A l'issue de l'atelier, un livret de recettes sur le thème du goûter équilibré est remis à chaque enfant.

Si vous validez notre proposition, nous vous enverrons des cartons d'invitation à imprimer : votre enfant pourra les utiliser pour convier ses ami(es).

À domicile

12 enfants à partir de 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Partage ; Expérimentation ; Découverte ; Plaisir



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Goûter d'anniversaire festif "Comme des champions"

Un atelier conçu pour...

- Vivre un moment original, ludique et convivial afin que chacun en garde un beau souvenir.
- Solliciter les enfants de manière active et variée : équilibre, force, coordination, endurance, souplesse...
- Développer l'imaginaire et la créativité grâce à un fil conducteur suivi tout au long de l'activité.
- Valoriser le plaisir de participer et les capacités de chacun.
- Renforcer la cohésion par la coopération.

Un atelier sur-mesure...

- » Mise en scène autour du fil conducteur afin de susciter l'envie des enfants et d'attiser leur curiosité.
- » Énigmes, défis, chorégraphie, équilibre, coordination, orientation... Autant d'épreuves à réaliser afin d'atteindre l'objectif commun à tous.
- » Clôture du grand jeu, félicitation des enfants pour leur coopération.

Le fil conducteur et la quête du grand jeu sont à définir en fonction de l'âge et des centres d'intérêts de l'enfant.

Si vous validez notre proposition, nous vous enverrons des cartons d'invitation à imprimer : votre enfant pourra les utiliser pour convier ses ami(es).

À domicile

12 enfants à partir de 6 ans

Méthode pédagogique active et participative

Partage ; Expérimentation ; Découverte ; Plaisir



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention | Professeur d'activité physique adaptée

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Cuisiner avec votre enfant : un moment à partager

Un atelier conçu pour...

- Accompagner votre enfant à découvrir de nouveaux aliments.
- Éveiller les sens de votre enfant autour de l'alimentation.
- Apprendre à cuisiner les légumes et les fruits autrement.
- Aborder les notions d'équilibre alimentaire et de plaisir.
- Découvrir des recettes de saison, simples et savoureuses.

Un atelier sur-mesure...

- » Atelier-cuisine participatif parents-enfants.
- » Découverte de recettes saines et savoureuses afin inciter les enfants à manger plus facilement les légumes et les fruits.
- » Dégustation et temps d'échanges convivial.

À domicile

8 participants : enfants, parents, grands-parents...

Méthode pédagogique active et participative

Partage ; Expérimentation ; Découverte ; Plaisir



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Mon bébé grandit, son alimentation varie



Un atelier conçu pour...

- Mettre en place la Diversification alimentaire Menée par l'Enfant (DME) pour votre bébé et l'aider à intégrer de nouveaux aliments, autres que le lait.
- Partager des idées de recettes adaptées à votre bébé et faciles à réaliser.
- Découvrir des astuces pour favoriser l'éveil au goût de votre bébé.

Un atelier sur-mesure...

- » Temps d'échanges : *Quels aliments lui préparer ? Quelle forme, quelle texture ? Comment lui proposer des aliments sains et sécuritaires, adaptés à ses besoins et à ses capacités ? Comment organiser les repas familiaux ?*
- » Préparation d'aliments simples pour démarrer la DME.
- » Réalisation de recettes de base et variées pour mettre en place progressivement la DME.
- » Dégustation conviviale.

À domicile

8 parents

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques

Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Parentalité apaisée

Un atelier conçu pour...

- Permettre à chacun de trouver sa place au sein de la famille.
- Instaurer une relation positive avec votre enfant afin qu'il entretienne un rapport apaisé à la nourriture.
- Favoriser la consommation quotidienne de légumes et de fruits grâce à des recettes simples et savoureuses.
- Faire des repas en famille un moment de partage et de convivialité.
- Apporter des réponses concrètes et pratiques pour que toute la famille adopte des comportements positifs au quotidien.

Un atelier sur-mesure...

- › Réalisation d'un apéritif dinatoire.
- › Dégustation conviviale.
- › Temps d'échanges consacré au partage d'expérience et de savoir-faire, pour répondre aux questions que vous vous posez sur le développement de votre enfant.

À domicile

6 futurs ou jeunes parents

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Santé et bien-être de la future maman

Un atelier conçu pour...

- Découvrir les besoins nutritionnels de la femme enceinte.
- Apprendre à pallier les déficits en vitamines et en minéraux.
- Contrôler la prise de poids sans extrême.
- Mieux comprendre le diabète gestationnel.
- Renforcer la confiance en soi des futurs parents.

Un atelier sur-mesure...

- » Autour d'un thé ou d'un café, temps d'échanges sur les questions que vous vous posez en lien avec votre grossesse :
*Quoi manger ? Quelle quantité ? Comment gérer mes émotions ?
Puis-je continuer à pratiquer une activité physique ?...*

À domicile

6 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Bien manger ? Question d'équilibre

Un atelier conçu pour...

- Renforcer et acquérir de nouvelles connaissances sur l'alimentation.
- Apporter des réponses concrètes et pratiques pour que chacun adopte des comportements positifs pour un mieux-être durable.
- Transmettre des recettes faciles à réaliser, savoureuses et de saison.
- Valoriser les savoirs et savoir-faire de chacun.

Un atelier sur-mesure...

- › Atelier-cuisine ludique et participatif afin de passer un moment convivial : recettes à base de légumes et de fruits de saison.
- › Dégustation et temps d'échanges autour de la thématique choisie.
- › Transmission de recettes.

D'un atelier à l'autre, les thématiques peuvent varier selon vos attentes :

- › *La pause-déjeuner, comment équilibrer le repas du midi ?*
- › *Les étiquettes alimentaires à la loupe.*
- › *L'apéritif autrement.*
- › *Manger sainement : comment adapter les repas en tenant compte des contraintes du quotidien ?*
- › ...

À domicile

6 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Un atelier conçu pour...

- Comprendre le diabète, les facteurs de risques, son mode de fonctionnement, ses impacts sur le long terme.
- Renforcer et acquérir de nouvelles connaissances sur l'équilibre alimentaire.
- Développer les compétences de chacun afin d'être acteur de sa santé.
- Transmettre des recettes faciles et délicieuses.
- Valoriser les savoir-faire.

Un atelier sur-mesure...

- » Temps d'échanges sur cette pathologie et les questions que vous vous posez.
- » Préparation de recettes adaptées, saines et savoureuses.
- » Dégustation conviviale.

À domicile

6 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication

contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



Notre corps et nous

Un atelier conçu pour...

- (Ré)apprendre à être à l'écoute de vos besoins et de votre corps.
- Inciter chacun à prendre du temps pour soi.
- Découvrir des techniques de relaxation.
- S'approprier les changements corporels (après une grossesse, un accident, au moment de la ménopause...).
- Réaliser des cosmétiques "faits maison".

Un atelier sur-mesure...

- › Réalisation de cosmétiques naturels.
- › Temps convivial consacré au partage d'expériences et de savoir-faire, aux questions que vous vous posez sur vos modes de vie.
- › Exercices de relaxation, méditation et auto-massage.
- › Remise d'un livret de recettes de produits cosmétiques.

À domicile

6 adultes [en couple, entre ami(e)s]

Méthode pédagogique active et participative

Accompagnement ; Temps d'échanges ; Conseils et astuces diététiques



Intervenante Sens et Savoirs

Diététicienne | Nutritionniste | Hypnothérapeute | Chargée de projet en prévention

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40

Un atelier conçu pour...

- Permettre à chacun d'évaluer son niveau d'activité physique.
- Apporter des réponses concrètes et pratiques afin d'augmenter la pratique d'activité physique au quotidien.
- Apprendre des exercices simples de renforcement musculaire.
- Acquérir des connaissances pour construire et effectuer des séances d'activité physique efficaces à domicile.

Un atelier sur-mesure...» **Auto-évaluation et échanges**

- Quizz rapide et ludique sur les notions de sport, d'activité physique, d'inactivité physique et de sédentarité.
- Proposition de tests afin d'évaluer son niveau d'activité physique.
- Temps d'échanges autour des freins et des leviers à la pratique d'une activité physique afin de trouver des solutions adaptées.

» **Mise en pratique**

- Atelier d'activité physique adapté à vos besoins : exercices à faire chez soi, qui ne nécessitent ni grand espace ni matériel spécifique.

» **Vers l'autonomie...**

- Bases théoriques sur les différents groupes musculaires, les façons de les mobiliser en sécurité ; les bases afin de construire une séance.
- Remise d'un livret comprenant un panel d'exercices répertoriés par groupes musculaires et types de séances.

Ensemble, nous créerons différents exercices échelonnés sur plusieurs ateliers.

À domicile

8 adultes

Méthode pédagogique active et participative

Temps d'échanges • Auto-évaluation
Conseils et exercices pratiques • Accompagnement

**Intervenante Sens et Savoirs**

Diététicienne | Nutritionniste | Chargée de projet en prévention | Professeur d'activité physique adaptée

Renseignements

Brigitte Gatimel

Chef de projet Organisation et Communication
contact@sensetsavoirs.com | 06.80.91.04.40



LIVRET DES ATELIERS

- PARTICULIERS -

@ DOMICILE



32 rue Gabriel Péri - 69100 Villeurbanne

contact@sensetsavoirs.com

06.80.91.04.40

www.sensetsavoirs.com

Suivez-nous

