

Atelier à domicile

Vous cherchez une activité délassante et amusante à partager en famille, entre amis, entre copines ou entre collègues ?

Je vous propose des ateliers mixant conseils diététiques et pratique culinaire.

Je me déplace chez vous en matinée, en après-midi ou en soirée, pour une animation culinaire de 2h30 sur le thème de votre choix !

Quel thème choisir pour votre atelier ?

Tous les thèmes en lien avec l'alimentation peuvent être abordés durant un atelier.

Si un sujet précis vous intéresse ou vous pose question, contactez moi par téléphone (0495/64.15.94) ou par mail (dauvin.aurelie@gmail.com) pour que nous puissions définir ensemble le type d'animation qui vous intéresse.

Pas d'idée précise ? Voici quelques exemples de thèmes :

- Initiation au végétarisme
- Composer une collation équilibrée avec vos enfants
- Manger sans gluten
- Diminuer le sel dans son assiette
- Un petit déjeuner sain et énergisant
- Organiser sa semaine de menu et sa liste de course
- Préparer un lunch gourmand et rassasiant
- Adapter son alimentation à une allergie ou intolérance alimentaire
- Qu'est-ce qu'on mange ce soir ?
- Alimentation variée et équilibrée au quotidien
- ...

Horaire

Selon vos disponibilités et les miennes en matinée, en après-midi et en soirée

Lieu

Déplacement gratuit dans un rayon de 20km autour de Braine-l'Alleud
Au-delà de 20km : 0,4€/km

Prix d'un atelier

Forfait de 80€ pour 2h30 (max. 5 personnes)
+ 10€ par personne supplémentaire
Le forfait comprend un dossier (conseils + recettes) et les aliments cuisinés.



Aurélie DAUVIN
Diététicienne - Nutritionniste