



Atelier "L'Essentiel sur la Nutrition"

Ce cours est destiné au tout public (adolescents et adultes) qui souhaite acquérir des connaissances de base dans le domaine de la nutrition. Nous y abordons des principes clés de la Nutrition classique, ainsi que de la Biothérapie Nutritionnelle® qui est une méthode pour soigner avec les aliments basée sur la médecine traditionnelle chinoise (MTC).

De nombreux autres thèmes sont abordés comme par exemple, celui des graisses, de la gestion de la glycémie (fondamentale et si peu connue), du calcul des protéines, etc. Plus d'une dizaine de thèmes en trois heures vous sont apportés de façon vulgarisée et simple à mettre en pratique.

Loin des réseaux sociaux, d'internet et co., où tout se dit et se contredit, en 3 heures vous découvrirez l'essentiel de la nutrition pour prendre en main votre santé.

Cette formation théorique se veut aussi être un moment de partage où une place importante est laissée à toutes vos questions !

- Prévention santé
- Gain en énergie physique et psychique
- Perte de poids
- Meilleure gestion du stress et des émotions par une alimentation équilibrée

Une collation équilibrée vous sera offerte pendant la pause avec thé et café.

Nutrithérapeute agréée ASCA : Annick Charrière

Horaire : Samedi 4 octobre 2025 de 13h30 à 17h

Places limitées à 12 personnes

Centre de Santé et Bien-être, Rue de l'Eglise 100 à Romont (FR)

*Parking payant à disposition en vieille ville
ou 15 min. à pied de la gare CFF de Romont (FR)*



Tarif : Formation de 3h30, Prix CHF 90.- (inclus le support de formation)
La réception du paiement confirme votre inscription.

Inscription : par mail à info@kinacoaching.ch ou au 078 718 5129

☞ Merci de venir 5-10 minutes avant le début du cours afin de pouvoir commencer à l'heure.

