

# Sport & Nutrition

Sur 1 ou 2 jours

Comprendre les bienfaits d'une bonne alimentation, Apprendre à cuisiner sainement et simplement



Nuit comprise (si 2 jours)



Pension complète



Une équipe de professionnels



Séances d'activité physique



Ateliers cuisine



Intervenants professionnels



Des tests de produits



Découverte d'une région

## Le Concept

Vos collaborateurs seront sensibilisés à l'importance de bien manger. Grâce au service de repas sains, ils apprendront à manger mieux, à cuisiner des repas simples, et à mettre en pratique le contenu des interventions chez eux au quotidien. Montrer à vos collaborateurs que la nutrition est importante pour leur bien-être, mais joue également un rôle important sur l'impact environnemental.



## Le Contenu

- 1 intervention nutrition par un spécialiste
- 1 partenaire Laboratoire pour présentation et tests produits liés à une alimentation saine
- 2 ateliers cuisine
- 1 ou 2 séances d'activité physique de 2h

## Vos Objectifs

- Informer vos collaborateurs sur un sujet de santé
- Les aider à mettre en pratique au quotidien
- Les aider à se sentir mieux dans leurs corps et dans leur tête et donc d'être plus performants
- Moins de fatigue et stress pour vos collaborateurs
- Valorisation de l'entreprise sur l'importance de la santé et du bien-être au travail