

BAR À GRAINES



Pourquoi mettre en place un Bar à Graines ?

- ✓ Découvrir les **vertus des graines** et l'appliquer
- ✓ **Déstresser et détendre** les collaborateurs
- ✓ **Favoriser la communication** au sein des équipes
- ✓ **Consolider les liens**

A qui s'adresse cette animation ?

Graines de lin, de sésame, de chia, de courge, de tournesol... Il y en a pour **tous les goûts** et pour **toutes les consommations**. Les graines peuvent être dégustées **sur place** avec un **accompagnement professionnel** par un **spécialiste de la diététique et de la nutrition**. Grâce aux conseils avisés de nos intervenants, vous saurez tout sur les graines : **à quel moment de la journée les manger, pour quels effets sur le corps et l'esprit.**

Manger des graines est une excellente habitude pour équilibrer son alimentation. Ces aliments offrent un apport énergétique généreux ainsi qu'un maximum de vitamines, de protéines et de fibres.

Ces graines à manger sont un complément alimentaire idéal au quotidien et permet de diversifier son alimentation assez facilement.

Durée de formation

½ journée ou 1 journée
Plusieurs jours

Nombre de participants

Ceux qui le souhaitent

Logistique animation

- Prise en charge totale de l'évènement
- Nécessité d'un point d'eau proche

Lieu : En interne