



# ATELIER GRAINES & GERMES



## Pourquoi mettre en place un Atelier Graines & Germes ?

- ✓ Découvrir les **vertus des graines** et l'appliquer
- ✓ **Associer** les collaborateurs autour d'un **trésor de bienfaits biogéniques des graines germées**
- ✓ **Favoriser la communication** au sein des équipes
- ✓ **Consolider les liens** avec une invitation à la germination **liée aux idées** et à la **créativité**

## 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 nutrition végétale**. 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. De plus, avec la*

## 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