



ATELIER JUS OU SMOOTHIES FRUITS & LÉGUMES



Pourquoi mettre en place un atelier Jus ou Smoothies Fruits & Légumes ?

- ✓ Agir instantanément sur les effets du stress
- ✓ Découvrir des combinaisons stratégiques et le cercle vertueux des fruits et légumes de saison
- ✓ Permettre une réflexion sur la conciliation des temps de vie ou autre sujet autour d'un atelier dynamisant
- ✓ Valoriser l'individu au travail et concilier les temps

Les vitamines, présentes naturellement dans les fruits et légumes, sont connues pour lutter contre les « coups de fatigue » de la journée et a des effets bénéfiques sur le moral. Le jus de fruits ou les smoothies s'intègrent facilement dans l'alimentation et permettent une assimilation rapide des nutriments. De plus, l'Atelier Jus et Smoothies invite à la réflexion dans une ambiance conviviale et inciter ainsi la

A qui s'adresse cette animation ?

Avec les changements de rythme et d'organisation, les salariés sont généralement moins concentrés et ont besoin d'un **coup de remontant pétillant et nutritif** ! Offrir une parenthèse avec cet atelier jus/smoothies, c'est permettre à tous d'**être plus attentifs**.

Nos équipes proposent des **recettes différentes** selon la période car nous travaillons uniquement avec des **fruits et légumes locaux de saison**.

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