



**04.09.23
- 07.12.23**



PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT



**INSCRIPTIONS
JUSQU'AU 30.06.23
PLACES LIMITÉES**



**SUPRISE POUR
LES 10 PREMIERS
INSCRITS**

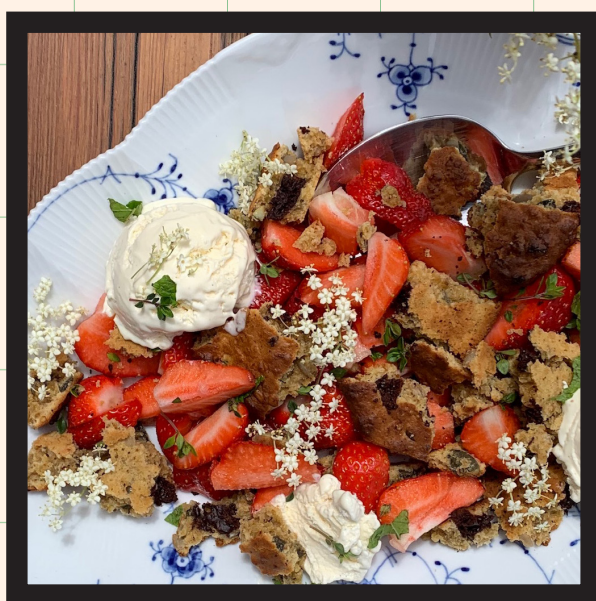
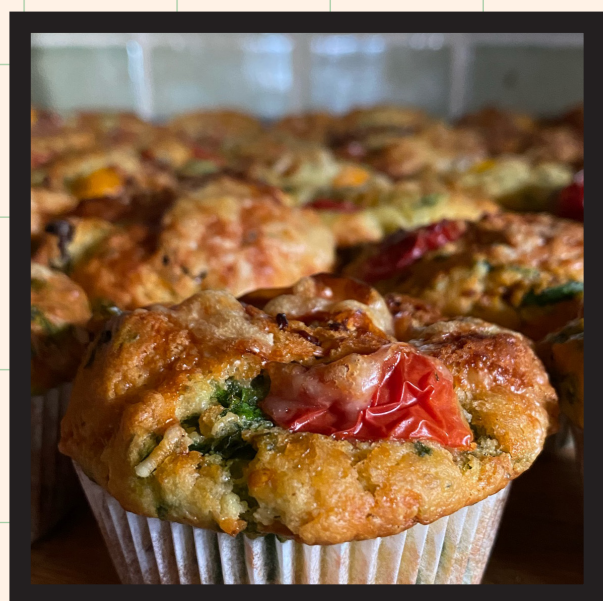
Pendant 3 mois, vous allez ajouter du savoir faire, des nutriments et une pointe de connaissance à vos assiettes. Ce programme holistique est une véritable boîte à outils pour une alimentation **saine**, de **saison** et bien sûr, **gourmande** !

Il se veut adaptable à vos besoins et à votre rythme de vie pour vous apporter ce dont **VOUS** avez besoin au quotidien.

Le programme contient 12 modules sur les thèmes de l'environnement, la cuisine et la nutrition.

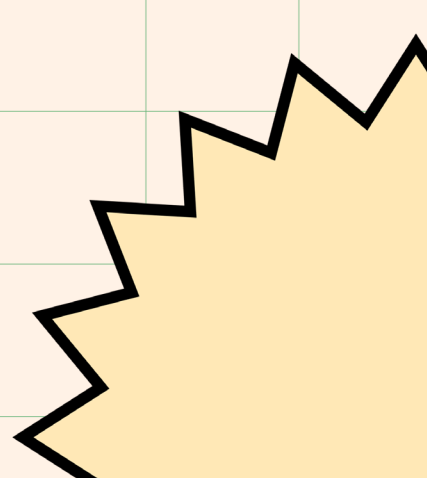
Chaque module inclut :

Une ou plusieurs vidéos explicatives
Un dossier de cours
Un défi hebdomadaire
Des recettes



De plus vous allez :

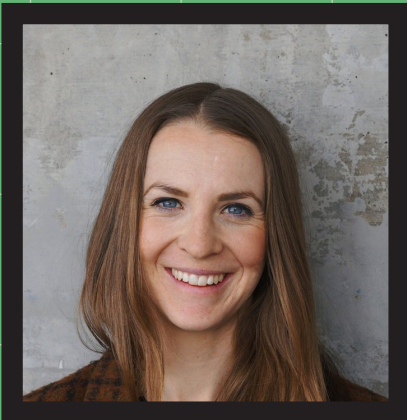
Gagner en **nutriments**
Faire des **économies**
Gagner du **temps en cuisine**
Réduire votre **impact environnemental**
Avoir accès à des **séances personnalisées**
Participer à des **ateliers pratiques**
Découvrir des **nouvelles habitudes**



Des experts de différents domaines vous accompagneront tout au long du programme.



Maéva May
*Encadrement, spécialiste
science de la nutrition*



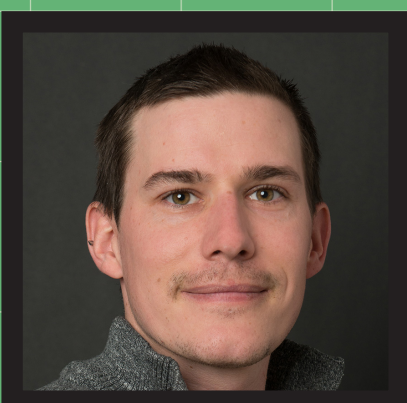
Tora Löf
*Encadrement, communication
et support technique*



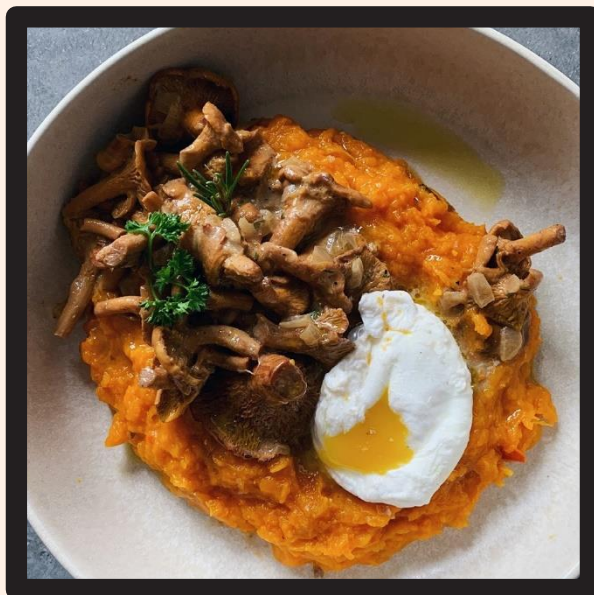
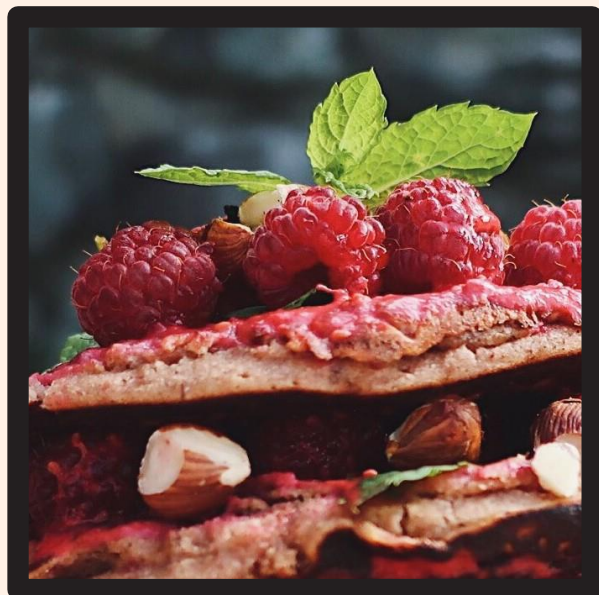
Aurélie Rudaz
*Spécialiste en fermentation
et micronutrition*



Corinne Roh
Instructeur qualifié MBSR



William Ruppen
Délégué à l'Énergie ACCM



Le Programme d'Accompagnement fait partie du projet «Le Pouvoir de l'assiette», un projet de durabilité alimentaire menée par l'Association des Communes de Crans-Montana (ACCM).

Scannez le QR-code pour vous inscrire. Nous nous réjouissons de vous accueillir cet automne !



ou visitez le site : www.cransmontana.ch/assiette

Pour toutes autres informations, veuillez contacter Maéva May au 079 759 21 53 ou à l'adresse maeva@coos.ch