

COMMUNIQUE DE PRESSE

Inédit à Rouen : un après-midi pour prendre soin de son ventre.
3 professionnels rouennais réunis pour apporter conseils et solutions pour un meilleur confort digestif.

48%
des français
présentent
des troubles
digestifs.¹

"Le kéfir apporte des bactéries et levures utiles à la digestion."²

"Un état émotionnel négatif réduit la diversité des bactéries du microbiote."³

Atelier « Bien dans son ventre, bien dans son corps »

1 après-midi, 3 ateliers successifs dispensés par un diététicien nutritionniste, une coach en produits naturels et une éducatrice en activité physique adaptée spécialisée en techniques de relaxation afin de combattre le mal de ventre sur tous les fronts.

Atelier 1: « Microbiote et Nutrition »

animé par Tristan DURAND, diététicien nutritionniste – CmonDiet

Des conseils nutritionnels et des astuces pour un meilleur confort digestif tout en prenant du plaisir à s'alimenter. Du « pratique-pratique » pour la vie quotidienne.

Atelier 2: « Atelier Réalisation de Kéfir »

animé par Anne DELISLE, coach nature – De Natura Rerum

Réalisation collaborative de kéfir, boisson ancestrale riche en probiotiques qui sont utiles à la digestion et au bon fonctionnement de l'organisme. Chaque participant repart avec sa boisson et la recette pour la refaire chez soi.

Atelier 3: « Détente & Relaxation »

animé par Anaïs MANIEZ, éducatrice en activité physique adaptée

Séance de relaxation sur place et gestes simples à reproduire chez soi car les maux de ventre peuvent être aussi liés à un état de stress.

ATELIER « BIEN DANS SON VENTRE, BIEN DANS SON CORPS »

Samedi 11 AVRIL à 14h00 - Durée : 3h30

Maison de quartier François Georges Mustel, 47 rue Mustel, 76000 ROUEN

Tarif unique : 49 euros. *Billets en vente en ligne et sur place dans la limite de 30 places disponibles.*

Kit Presse Electronique (Flyer,...) : <https://cmondiet.fr/dieteticienrouen76/atelier-bien-dans-son-ventre/kit-presse/>

Lien événement : <https://cmondiet.fr/dieteticienrouen76/atelier-bien-dans-son-ventre/>

Lien événement facebook: <https://www.facebook.com/events/589970891815442/>

CONTACT ORGANISATEUR

Tristan DURAND - Diététicien nutritionniste - Tel: 06.68.33.41.08 - E-mail: tristan.durand@cmondiet.fr

1 - © Statista 2020 - Sondage téléphonique réalisé auprès de 985 personnes âgées de 18 ans et plus en novembre 2017.
<https://fr.statista.com/statistiques/799647/troubles-digestifs-france/>

2 - Danièle Festy, Les probiotiques, c'est magique ! : Le miracle des bactéries "amies", Leduc.S Éditions, 2005

3 - Dr Emeran Mayer - Gastro-entérologue américain, spécialiste de renommée mondiale de l'axe cerveau-intestin.

https://www.sciencesetavenir.fr/sante/cerveau-et-psy/microbiote-et-cerveau-les-8-conseils-du-dr-emeran-mayer_104878