



CATALOGUE 2023-2025

(VISIO) ATELIERS ET OUTILS POUR LES PLUS DE 60 ANS

Sommaire

Qui sommes nous ?	05
Nos thématiques	06
Nos facilitatrices	09
Les ateliers : comment ça marche ?	10
Formulaire de réservation	11
Les fiches ateliers : mode d'emploi	13
Tableau de synthèse des ateliers	14
 Alimentation holistique	18
Acheter, cuisiner, manger	20
Le goûter fait son show	22
Les cuistot de saison	24
Mon alimentation durable	26
 Mieux-être holistique	28
Ma résilience au quotidien	30
Mon sommeil au quotidien	32
  Alimentation & mieux-être holistiques	34
Ma santé dans mon assiette	36
EpiSens - Europe	38
EpiSens - Monde	40

Sommaire (suite)

Sens'Acuité	42
-------------------	----

Mieux-être & alimentation holistiques 44

Développer mon écorésilience	46
------------------------------------	----

Mes émotions au quotidien	48
---------------------------------	----

Boutique en ligne	50
--------------------------------	-----------

Grille tarifaire	54
-------------------------------	-----------

Qui sommes nous ?

Notre cœur de métier

La coopérative **CREsNA** a pour mission d'accompagner les processus de transitions et changements de comportements dans une démarche participative en favorisant la transversalité entre l'individu, son environnement et son écosystème.

Notre mission

Partant des besoins et des pratiques en matière d'alimentation et de mieux-être des individus et/ou des collectifs, nous élaborons ensemble un plan d'action permettant de faire évoluer les comportements de chacun.

Cela passe par le développement des compétences individuelles, afin de pouvoir faire ses propres choix alimentaires & mieux-être en conscience, avec plus d'autonomie, et sans compromettre le « bien commun ».

Agrément Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale - ESUS

La coopérative **CREsNA** dispose actuellement de l'agrément ESUS car elle se distingue notamment par son utilité sociale. En effet, elle contribue au soutien de personnes en situation de fragilité, à la préservation et au développement du lien social, au maintien et au renforcement de la cohésion territoriale, à l'éducation à la citoyenneté, à l'éducation au développement durable et à la promotion culturelle.



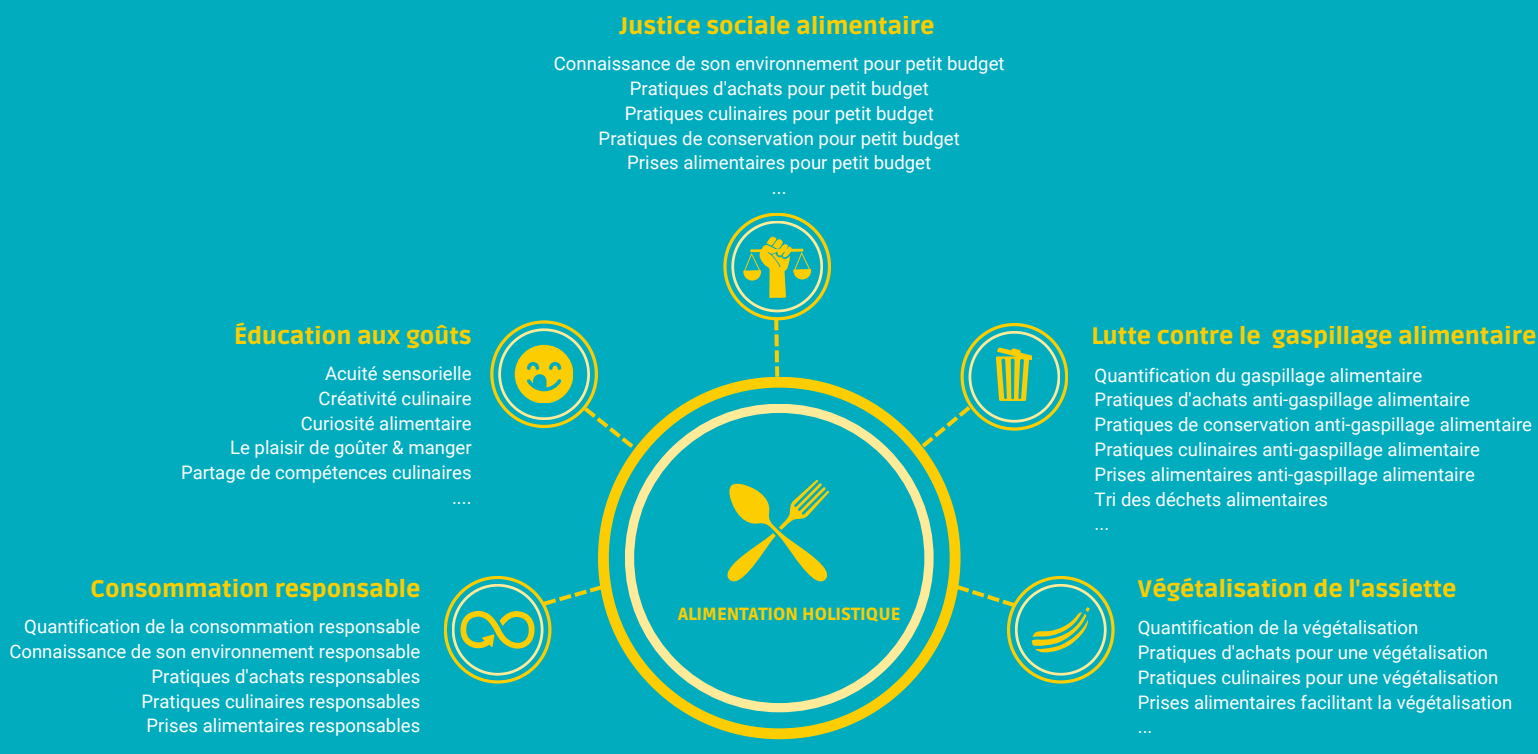
Développement

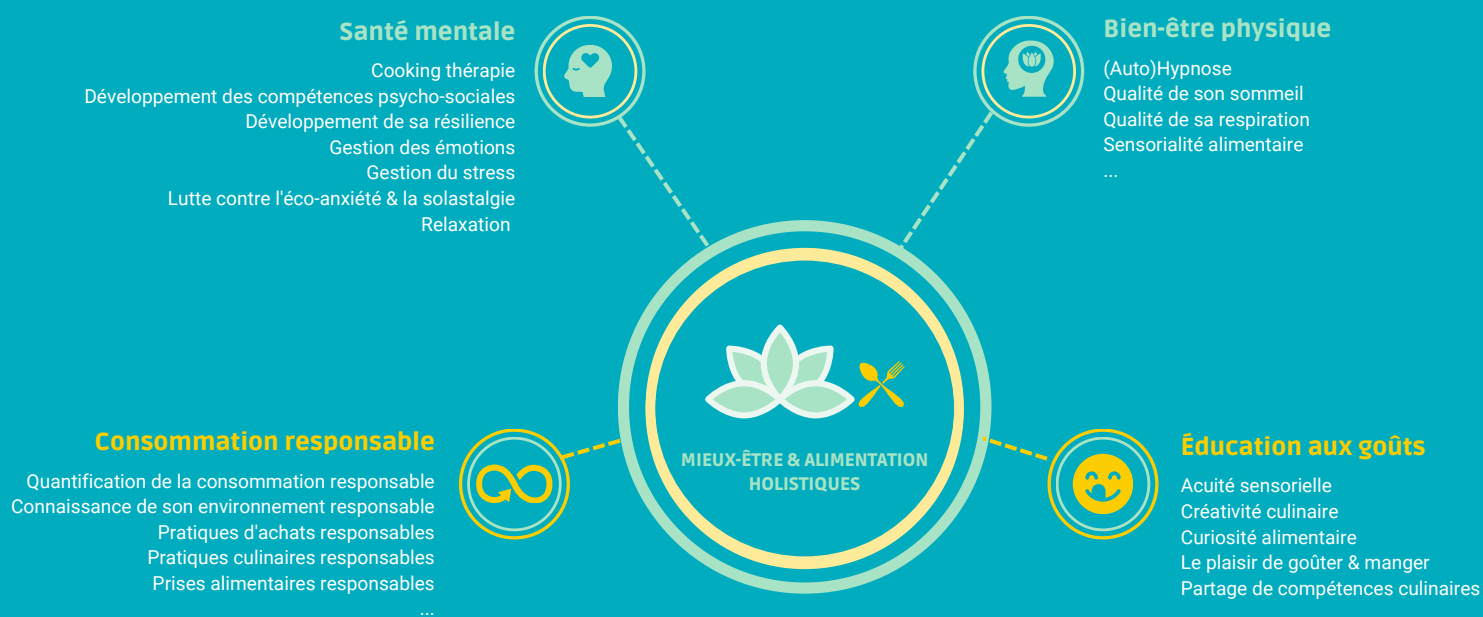
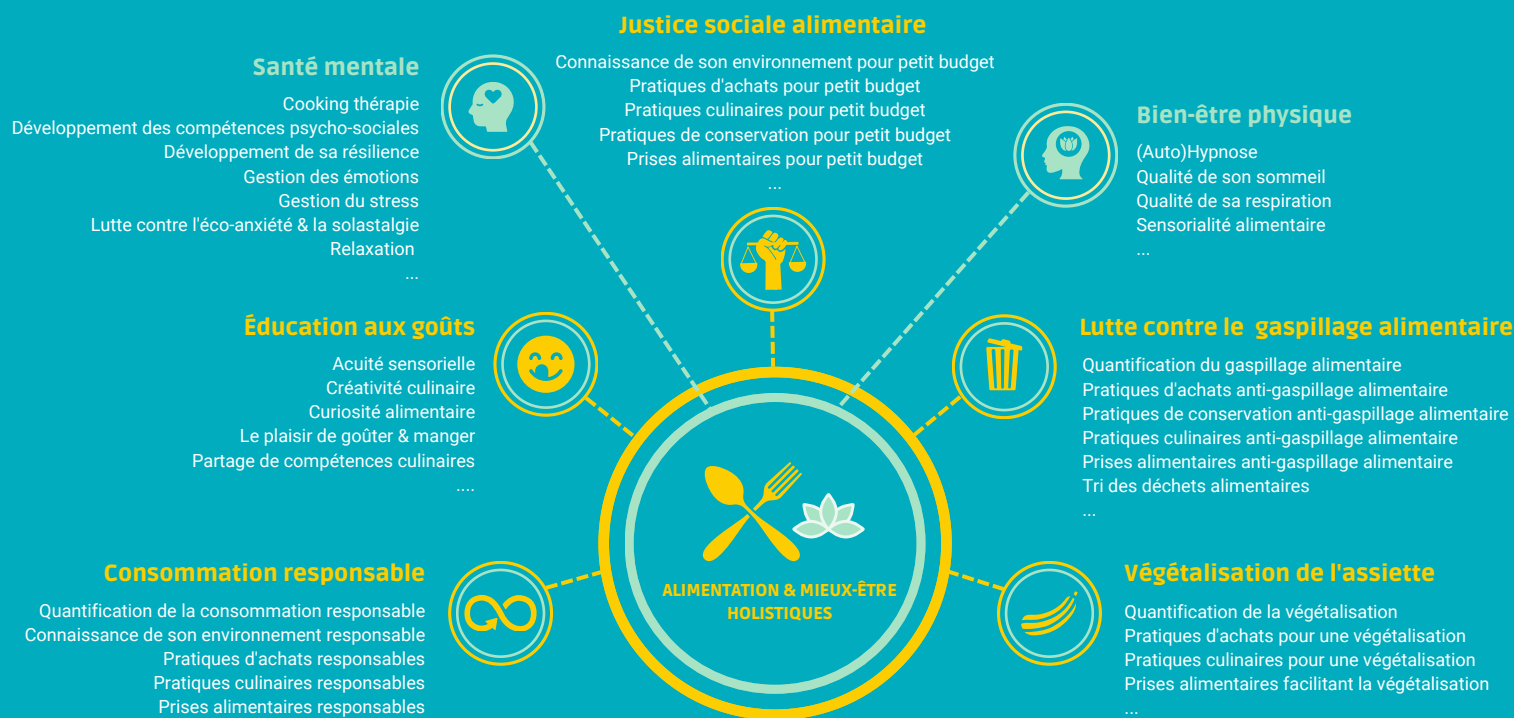
- De **savoirs**,
- Du **savoir expérientiel** par l'initiation aux explorations sensibles,
- Du **savoir ressenti** par l'écoute de soi et la conscientisation de perceptions sensorielles,
- Du **savoir émotionnel** par la gestion d'émotions (*positives et/ou négatives*),
- Du **savoir dire** par la mise en mots de ses sensations individuelles,
- Du **savoir être** par l'écoute et le partage avec les autres.
- ...



L'esprit

- Créer
- Rencontrer
- Explorer, Expérimenter
- Savourer
- Nuancer
- Accompagner, Adapter





Nos facilitatrices

Nos quatre facilitatrices des transitions et changements de comportements chargées des séances pédagogiques sont avant tout des personnes de terrain. Passionnée, notre équipe se réunit régulièrement pour approfondir ses connaissances, échanger, analyser les comportements observés et perfectionner ses pratiques pédagogiques en relation avec les textes officiels et la demande du public.



Delphine Faucon

Coordinatrice de projets participatifs & éducatifs
EXPÉRIMENTÉE

- Changement de comportement
- Education au goût
- Gaspillage alimentaire
- Justice sociale alimentaire
- Alimentation holistique / Sociologie de l'alimentation
- Nutrition & spécificités publics / Prévention santé
- Montage de projet
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Facilitation pédagogique / Création d'outils de facilitation
- Formation professionnelle
- ...



Laurence Louison

Chargée de projets participatifs & éducatifs
JUNIOR

- Santé publique
- Promotion & prévention de la santé
- Education populaire
- Justice sociale alimentaire
- Gaspillage alimentaire
- Montage de projet
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Formation professionnelle
- ...



Mathilde Vidal

Animatrice de développement territorial
JUNIOR

- Santé publique
- Promotion & prévention de la santé
- Diététique
- Nutrition du sportif
- Animation participative
- ...



Stéphanie Grenet

Partenaire chargée de projets participatifs & éducatifs
EXPERTE

- Psychologie (dont psychologie du travail)
- Neurosciences de l'accompagnement
- Préparation mentale
- Thérapie systémique
- Programmation neurolinguistique
- Hypnothérapeute
- Animation participative / Gestion d'équipe
- Formation professionnelle
- ...

Les ateliers : comment ça marche ?



IMPORTANT

- 1 facilitateur pédagogique reçoit 10 personnes maximum selon les ateliers
- *Lors d'ateliers en présentiel* : nous ne disposons pas d'un lieu d'accueil pour les ateliers, par contre nous nous déplaçons dans votre établissement ou dans les salles dont vous disposez.
 - Les ateliers peuvent se dérouler dans des lieux ou contextes différents : centres social, maison de quartier, locaux associatifs ...
- *Lors d'ateliers en visioconférence* : toutes les modalités techniques de participation sont envoyées à chaque participants quelques jours avant le 1^{er} atelier. Un tutoriel écrit permet à chaque participant de se préparer en amont pour la logistique.

Formulaire de réservation

Ateliers en présentiel



IMPORTANT

- Merci de remplir 1 fiche par projet
- La fiche doit être renvoyée par le référent du projet sur le mail : delphine.faucon@cresna-intermediation.com
- Chaque fiche doit être co-signée par le référent du projet et le responsable de la structure
- Si, sous 7 jours, vous n'avez pas reçu d'accusé de réception, contactez Delphine FAUCON - 06 74 00 98 17 / delphine.faucon@cresna-intermediation.com

La structure

Nom :
Téléphone : E-mail :
Adresse :
Code Postal : Commune :

Le/la référent(e)

Nom : Prénom : Tél. Portable :
E-mail (utilisé régulièrement) :
Niveau / Âges des bénéficiaires : Nb de bénéficiaires :

Titre de l'atelier demandé

Période souhaitée Fréquence souhaitée

Remarques (signalez-nous ici si des bénéficiaires ont des difficultés particulières)

.....
.....
.....

Signature du référent

Signature du responsable structure

Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	MODALITÉS	PAGE
	Acheter, cuisiner, manger	 Tout en présentiel	20
	Développer mon écorésilience	 Tout en présentiel	46
	EpiSens - Europe	 Tout en présentiel	38
	EpiSens - Monde	 Tout en présentiel	40
	Le goûter fait son show	 Tout en présentiel	22
	Les cuistots de saison	 Tout en présentiel	24
	Ma santé dans mon assiette	 Tout en visioconf.	36
	Mon alimentation durable	 Tout en visioconf.	26
	Acheter, cuisiner, manger	 Tout en présentiel	20
	EpiSens - Europe	 Tout en présentiel	38
	EpiSens - Monde	 Tout en présentiel	40
	Le goûter fait son show	 Tout en présentiel	22
	Les cuistots de saison	 Tout en présentiel	24
	Ma santé dans mon assiette	 Tout en visioconf.	36
	Mes émotions au quotidien	 Tout en présentiel	48

Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	MODALITÉS	PAGE
	Sens'acuité	 Tout en présentiel	42
	Acheter, cuisiner, manger	 Tout en présentiel	20
	EpiSens - Europe	 Tout en présentiel	38
	EpiSens - Monde	 Tout en présentiel	40
	Le goûter fait son show	 Tout en présentiel	22
	Mon alimentation durable	 Tout en visioconf.	26
	Acheter, cuisiner, manger	 Tout en présentiel	20
	Acheter, manger, cuisiner	 Tout en présentiel	20
	EpiSens - Europe	 Tout en présentiel	38
	Episens - Monde	 Tout en présentiel	40
	Mon alimentation durable	 Tout en visioconf.	26
	Développer mon écorésilience	 Tout en présentiel	46
	EpiSens - Europe	 Tout en présentiel	38
	EpiSens - Monde	 Tout en présentiel	40
	Ma santé dans mon assiette	 Tout en visioconf.	36
	Ma résilience au quotidien	 Tout en présentiel	30

Tableau de synthèse

THEME	ATELIER	MODALITÉS	PAGE
	Sens'acuité	 <i>Tout en présentiel</i>	42
	Mon sommeil au quotidien	 <i>Tout en visioconf.</i>	32



Consommation
responsable



Education
au goût



Justice sociale
alimentaire



Lutte contre
le gaspillage
alimentaire



Végétalisation
de l'assiette



Acheter, cuisiner, manger



En bref

L'atelier **Acheter, cuisiner, manger** permet aux participants d'appréhender des astuces liées aux **pratiques d'achats, culinaires** et conseils pour avoir une **prise alimentaire** agréable.

L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet de réaliser une **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir les astuces liées à la **gestion d'un budget alimentaire**

Séance 3

Cette séance permet aux participants d'être sensibilisés aux **pratiques d'achats durables & responsables**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de participer à un **batchcooking**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de participer à un **atelier culinaire créatif**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de construire un **semainier pour allier plaisir et petit-budget**

Séance 7

Cette séance permet aux participants d'expérimenter **différentes modalités de prises alimentaires**

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h* par séance
7 séances



1 bilan

*pause comprise



Le goûter fait son show



En bref

Le goûter est un outil permettant de **reprendre des forces**, de **se détendre** et de **partager** un bon moment.

L'atelier **Le goûter fait son show** permet aux participants de préparer et expérimenter différents goûters.

L'éducation culinaire est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développe l'acuité sensorielle, la curiosité et la créativité des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet de réaliser une **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 2

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter à la française**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter 0 déchet**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter créatif**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter tout chocolat**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de confectionner un **goûter salé**

Séance 7

Pour clôturer l'atelier, les participants créent leurs recettes de **goûters parfaits**

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel culinaire et de dégustation



2h30* par séance
7 séances



1 bilan

*pause et dégustation comprise



Les cuistots de saison



En bref

L'atelier **Les cuistots de saison** permet aux participants de **tester leurs sensorialités** à travers le **monde culinaire de saison**.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs découvertes culinaires par une facilitatrice spécialisée en créativité culinaire.

L'éducation culinaire est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développe l'acuité sensorielle, la curiosité et la créativité des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet de réaliser un **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 2

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats*** à base de **produits alimentaires automnaux**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats*** à base de **produits alimentaires hivernaux**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats*** à base de **produits alimentaires printaniers**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de confectionner des **plats*** à base de **produits alimentaires estivaux**

**les plats confectionnés pourront être avec ou sans cuisson selon la configuration de l'espace de l'atelier et la possibilité de mettre à disposition du matériel de cuisson par la coopérative*

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel culinaire et de dégustation



4h* par séance
5 séances



1 bilan

**pause comprise, repas pris en commun à chaque séance*



Mon alimentation durable



En bref

L'atelier **Mon alimentation durable** permet aux participants de **découvrir** les principes qui permettent de **nourrir les êtres humains en qualité et en quantité** suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de **l'environnement**, en étant accessible **économiquement** tout en étant rémunérateur sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

L'éducation à l'alimentation holistique & durable est une pédagogie spécifique permettant aux participants de développer leurs esprits critiques tout en créant leurs propres solutions.

10 participants max.



Tout en visioconférence

Séance 1

Cette séance permet de réaliser une **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 2

Cette séance permet aux participants de développer leurs connaissances sur les **produits de saison**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de comprendre les différences entre aliments **bruts, transformés, et ultra-transformés**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir les **signes européens de qualité**

Séance 5

Cette séance permet aux participants d'expérimenter un **parcours sensoriel à base de légumes secs**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de comprendre ce qu'est la **lutte contre le gaspillage alimentaire** et les **solutions liées**

Séance 7

Cette séance permet aux participants de découvrir les principes du **flexitarisme durable**

Cette prestation comprend



les accès pour les visioconférences



les outils de facilitation pédagogique



2h* par séance
7 séances



1 bilan

*pause comprise



Santé mentale



Bien-être
physique



Ma résilience au quotidien



En bref

L'atelier **Ma résilience au quotidien** permet aux participants de **développer** la capacité d'un individu à se projeter dans l'avenir en présence d'évènements déstabilisants.

L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants de définir, d'appréhender les leviers et bienfait de la **résilience personnelle**

Séance 2

Cette séance permet aux participants de capitaliser sur **leurs points forts** et d'accepter **leurs vulnérabilités**

Séance 3

Cette séance permet aux participants d'identifier **leurs mécanismes individuels liés au(x) changement(s)**

Séance 4

Cette séance permet aux participants d'expérimenter des techniques pour **gérer ses émotions face au(x) changement(s)**

Séance 5

Cette séance permet aux participants d'identifier les outils/pistes leur permettant de **donner du sens au(x) changement(s)**

Cette prestation comprend



les outils de
facilitation
pédagogique



2h* par séance
5 séances



1 bilan

*pause comprise



Mon sommeil au quotidien



En bref

L'atelier **Mon sommeil au quotidien** permet aux participants de **découvrir les leviers** permettant à chacun de retrouver **une qualité de sommeil** qui lui convient.

L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.

10 participants max.



Tout en visioconférence

Séance 1

Cette séance permet aux participants de faire un **diagnostic individuel et collectif** des pratiques de sommeil

Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir **le train du sommeil**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de comprendre les différents **rôles du sommeil** et **les besoins de chacun en sommeil**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine du matin pour bien dormir**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine de l'après-midi pour bien dormir**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir **la routine du soir pour bien dormir**

Séance 7

Cette séance permet aux participants de découvrir **les bizzareries du sommeil** (les rêves, les cauchemars) et astuces liées

Cette prestation comprend



les accès pour
les visioconférences



les outils de
facilitation
pédagogique



2h* par séance
7 séances



1 bilan

*pause comprise



Consommation
responsable



Education
au goût



Justice sociale
alimentaire



Lutte contre
le gaspillage
alimentaire



Végétalisation
de l'assiette



Santé mentale



Bien-être
physique



Ma santé dans mon assiette



En bref

L'atelier **Ma santé dans mon assiette** permet aux participants de **découvrir** et de **s'outiller** pour développer des pratiques favorisant une **alimentation variée et diversifiée**.

La **sensorialité alimentaire** reste l'outil principal de ce parcours.

L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.

10 participants max.



Tout en visioconférence

Séance 1

Cette séance permet de réaliser une **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir les principes du **flexitarisme**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de développer leur **sensorialité au service de leur faim & satiété**

Séance 4

Cette séance permet aux participants d'expérimenter **le lien entre quantité & sensorialité & satiété**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir les bases de la **lecture d'étiquettes**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir les liens entre **les émotions et son comportement alimentaire**

Séance 7

Cette séance permet aux participants de construire un **abécédaire/tableau des solutions pour varier et équilibrer son alimentation**

Cette prestation comprend



les accès pour les visioconférences



les outils de facilitation pédagogique



2h* par séance
7 séances



1 bilan

*pause comprise



EpiSens - Europe



En bref

Les épices forment l'essence même de nombreux plats, et les négliger dessert notre **sensorialité** et notre **créativité culinaire**. L'atelier **EpiSENS - Europe** permet aux participants de faire un **tour d'Europe** des pratiques en la matière.

L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir ce qu'est une **épice**

Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices du Royaume-Uni**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices Scandinaves**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices en France**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Espagne & du Portugal**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Europe du Sud-Est**

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



4h** par séance
6 séances



1 bilan

*pause comprise, repas pris en commun à chaque séance



Episens - Monde



En bref

Les épices forment l'essence même de nombreux plats, et les négliger dessert notre **sensorialité** et notre **créativité culinaire**. L'atelier **EpiSENS - Monde** permet aux participants de faire **un tour du monde** des pratiques en la matière.

L'éducation au goût est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui développent l'acuité sensorielle et la curiosité des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants de découvrir ce qu'est une **épice**

Séance 2

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices du Moyen-Orient**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Afrique**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Asie du Sud**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Asie du Sud-Est**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de découvrir et créer avec les **épices d'Amériques**

Séance 7

Pour conclure cet atelier, cette séance fait découvrir différentes **soupes du monde à base d'épices**.

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



4h* par séance
7 séances



1 bilan

**pause comprise, repas pris en commun à chaque séance*



Sens'acuité



En bref

L'atelier **Sens'acuité** permet aux participants de **redécouvrir leurs 5 sens** et d'**expérimenter leurs sensations** qu'ils peuvent ressentir en contact d'aliments. Toutes les séances commencent par un temps calme qui permet à chaque participant de **se recentrer**.

L'éducation sensorielle des seniors est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages et amusements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la curiosité sensorielle des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants de redécouvrir le sens de la **vue** des expérimentations utilisant des aliments

Séance 2

Cette séance permet aux participants de redécouvrir le sens du **toucher** des expérimentations utilisant des aliments

Séance 3

Cette séance permet aux participants de redécouvrir le sens de l'**ouïe** grâce à des mises en situation utilisation des aliments

Séance 4

Cette séance permet aux participants de redécouvrir le sens de l'**odorat** grâce à des expérimentations utilisant des aliments

Séance 5

Cette séance permet aux participants de redécouvrir le sens de la **gustation** grâce à des expérimentations utilisant des aliments

Séance 6

Pour clôturer l'atelier, les participants prennent part à un **atelier sensoriel créatif** à base d'aliments. Le contenu sera créé sur mesure pour le groupe

Cette prestation comprend



la matière première



les outils de facilitation pédagogique



le matériel de dégustation



2h* par séance
6 séances



1 bilan

*pause comprise



Santé mentale



Bien-être
physique



Consommation
responsable



Education
au goût



Développer mon éco-résilience



En bref

L'atelier **Développer mon écorésilience** permet aux participants de **s'outiller** face aux réactions de stress intenses liés au dérèglement climatique.

L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants d'appréhender ce qu'est l'**éco-résilience**, l'**éco-anxiété** et les **liens environnement-santé**

Séance 2

Cette séance permet de réaliser un **diagnostic partagé** de pratiques individuelles des participants

Séance 3

Cette séance permet aux participants d'appréhender les liens entre **perception du monde & sphères de notre vie & prise d'information**

Séance 4

Cette séance permet aux participants de s'équiper pour faire **face à ses éco-émotions**

Séance 5

Cette séance permet aux participants de s'outiller pour allier **éco-résilience et alimentation**

Séance 6

Cette séance permet aux participants de s'outiller **pour identifier et se motiver** à atteindre ses propres objectifs d'éco-résilience

Cette prestation comprend



les outils de
facilitation
pédagogique



2h* par séance
6 séances



1 bilan

*pause comprise



Mes émotions au quotidien



En bref

L'atelier **Mes émotions au quotidien** permet aux participants de **découvrir le panel d'émotions** qu'ils peuvent ressentir.

Les participants sont accompagnés tout au long de leurs parcours à **identifier** leurs émotions et leurs déclencheurs ainsi qu'à **s'outiller** pour pouvoir les maîtriser en toute situation.

L'éducation à l'intelligence émotionnelle est une pédagogie spécifique permettant d'allier réflexion et expérimentations grâce à un ensemble d'activités qui favorise le bien-être moral, la santé physique, la performance et la relation à l'autre.

10 participants max.



Tout en présentiel

Séance 1

Cette séance permet aux participants de faire découvrir
la roue des émotions

Séance 2

Cette séance permet aux participants d'expérimenter
la **cuisine émotionnelle**

Séance 3

Cette séance permet aux participants de participer à des
ateliers de psychologie

Séance 4

Cette séance permet aux participants de découvrir
les techniques pour mieux communiquer avec ses émotions

Séance 5

Cette séance permet aux participants de tester
des outils de **relaxation**

Séance 6

Cette séance permet aux participants d'expérimenter
la **cuisine émotionnelle**

Séance 7

Cette séance permet aux participants de créer
son propre tableau de solutions

Cette prestation comprend



la matière
première



les outils de
facilitation
pédagogique



le matériel
de dégustation



2h* par séance
7 séances



1 bilan

*pause comprise



ouverture fin 2023 sur

www.cresna-intermediation.com



Ma santé dans mon assiette

L'atelier **Ma santé dans mon assiette** permet aux participants de **découvrir** et de s'**outiller** pour développer des pratiques favorisant une **alimentation variée et diversifiée**. La sensorialité alimentaire reste l'outil principal de ce parcours.

L'éducation à l'alimentation holistique est une pédagogie spécifique permettant aux participants de se questionner, de développer des solutions et de créer des outils de valorisation des messages acquis.

Un particulier peut s'inscrire au parcours de visioconférences directement sur la e-boutique.

Au programme :

- 7 séances de 2h (détail des séances page 35-36)

25 € TTC /séance



www.cresna-intermediation.com



Mon alimentation durable

L'atelier **Mon alimentation durable** permet aux participants de **découvrir** les principes qui permettent de **nourrir les êtres humains en qualité et en quantité** suffisante, aujourd'hui et demain, dans le respect de l'**environnement**, en étant accessible **économiquement** tout en étant rémunérateur sur l'ensemble de la chaîne alimentaire.

L'éducation à l'alimentation holistique & durable est une pédagogie spécifique permettant aux participants de développer leurs esprits critiques tout en créant leurs propres solutions.

Un particulier peut s'inscrire au parcours de visioconférences directement sur la e-boutique.

Au programme :

- 7 séances de 2h (détail des séances page 25-26)

25 € TTC /séance



www.cresna-intermediation.com



Mon sommeil au quotidien

L'atelier **Mon sommeil au quotidien** permet aux participants de **découvrir les leviers** permettant à chacun de retrouver **une qualité de sommeil** qui lui convient.

L'éducation au bien-être physique & psychique est une pédagogie spécifique permettant d'allier apprentissages, expérimentations et questionnements grâce à un ensemble d'activités qui éveille la découverte de soi, la curiosité de l'autre et la mise en mouvement des participants.

Un particulier peut s'inscrire au parcours de visioconférences directement sur la e-boutique.

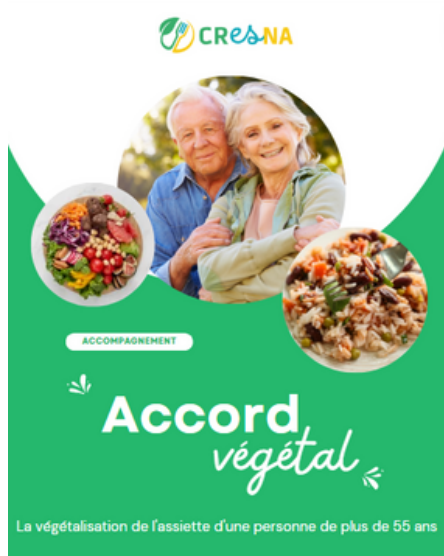
Au programme :

- 7 séances de 2h (détail des séances page 31-32)

25 € TTC /séance



www.cresna-intermediation.com



Accord végétal

Ce livret pédagogique permet d'aiguiller les plus de 55 ans sur la thématique de la végétalisation de son assiette.

Au sommaire :

- Autodiagnostic
- Pourquoi végétaliser son assiette ?
- Mais, végétaliser son assiette, ça veut dire quoi ?
- Développer votre créativité culinaire pour végétaliser votre assiette
- Des saisons pour végétaliser
- Idées recettes

Prix libre



www.cresna-intermediation.com

La gustation EN RECETTES

Les 4 saisons au service de la sensorialité
des plus de 60 ans



Kit 'Sens'Acuité - Gustation"

Ce livret pédagogique permet au plus de 55 ans d'expérimenter des astuces permettant de se (re)familiariser avec l'un de ces 5 sens : sa gustation

Au sommaire :

- Autodiagnostic
- La gustation, qu'est-ce que c'est ?
- Les saveurs en vieillissant
- Astuces sensorielles
- Calendrier de saison - Gustation
- Recettes sensorielles
- et bien plus encore

Prix libre



www.cresna-intermediation.com

52 listes de courses végétalisées

Vous souhaitez faire un pas vers la végétalisation de votre assiette ? Pour vous accompagner, commençons par vos futures listes de courses.

Ce kit vous propose donc 52 listes de courses prêtes à remplir et à emporter aux courses.

Mode d'emploi :

- imprimez toutes les semaines la fiche prête à remplir correspondante au calendrier ;
- cochez les articles manquants au fil de la semaine ;
- le jour de vos courses, emportez-la avec vous.

Petit + :

- un pas à pas pour hiérarchiser ses choix alimentaires au vue d'une végétalisation de l'assiette variée et diversifiée ;
- des propositions de fruits et légumes de saison tout au long des 52 semaines.

Prix libre



www.cresna-intermediation.com



Grille tarifaire*

ATELIER	Nb séances	DUREE	FORFAIT 10 pers/gp	FORFAIT 1 individu
Acheter, cuisiner, manger	7	2h/séance	2240 € TTC	/
Développer mon écorésilience	6	2h/séance	1605 € TTC	/
EpiSens - Europe	6	4h/séance	3780 € TTC	/
EpiSens - Monde	7	4h/séance	4400 € TTC	/
Le goûter fait son show	7	2h30/séance	3305 € TTC	/
Les cuistots de saison	5	4h/séance	3035 € TTC	/
Ma résilience au quotidien	5	2h/séance	1340 € TTC	/
 Ma santé dans mon assiette	7	2h/séance	1970 € TTC	25 € TTC / séance
Mes émotions au quotidien	7	2h/séance	1985 € TTC	/
 Mon alimentation durable	7	2h/séance	1855 € TTC	25 € TTC / séance
 Mon sommeil au quotidien	7	2h/séance	1750 € TTC	25 € TTC / séance
Sens'Acuité	6	2h/séance	2350 € TTC	/



delphine.faucon@cresna-intermediation.com

www.cresna-intermediation.com