

Isabelle Rigaud, diététicienne-nutritionniste, accompagne petits et grands vers une santé durable et accessible.

Convaincue que la prévention santé passe par une alimentation simple, vivante et consciente, elle guide enfants, adolescents et adultes à travers une approche globale mêlant nutrition, écoute du corps et éveil de soi.

Avec bienveillance et créativité, Isabelle transforme chaque accompagnement en une expérience ludique, concrète et personnalisée.

Avec Isabelle Rigaud on (ré)apprend à se nourrir autrement, en respectant ses besoins, ses rythmes et son histoire.

Mieux se concentrer, gagner en énergie, réguler ses émotions ou apaiser son rapport à l'alimentation : Isabelle Rigaud propose des outils durables et simples à mettre en place, pour renouer avec sa vitalité en toute autonomie. Elle accompagne également les adolescents en période d'examens, pour les aider à traverser cette phase exigeante avec plus de clarté, de sérénité... et de ressources intérieures. Plus d'informations sur www.isabellerigaud.fr

