



# Cap Nutrition & Pleine santé, Valérie engagée à vos côtés

Prévention santé - Tous publics  
Collectivités  
Associations – Entreprises



## Yoga du Rire

Atelier joie & vitalité

Respiration – rires collectifs – mouvements doux

Bénéfices : Lâcher-prise – Énergie – Cohésion



## Bien-être Seniors : Atelier mobilité douce & mémoire

Bouger en douceur, stimuler l'esprit

Mobilité – souffle – coordination – jeux mémoire

Bénéfices :  
Équilibre – Vitalité – Mémoire active



## Atelier Nutrition & Hygiène de Vie

Mieux comprendre son alimentation

Repères simples – Assiette santé – pyramide  
alimentaire – Atelier pratique

Bénéfices :  
Autonomie – Énergie – Bien-être global



## Sophrologie

Respirer – Se détendre – Se recentrer !

Respiration consciente, relaxation, visualisation

Bénéfices :  
Apaisement – Gestion du stress – Équilibre

**Vous souhaitez organiser un  
atelier ?**

**De 10 à 80+ personnes**

[valerievaleralopez@gmail.com](mailto:valerievaleralopez@gmail.com)

[www.capnutrition.org](http://www.capnutrition.org)

**06 73 92 13 75**

Prestations en Île-de-France, dans le Loiret. Sur demande pour autres départements.

