



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

🌐 www.capnutrition.org

☎ **06 73 92 13 75**

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

