

Cuisiner sain et malin.

10 minutes, 4 ingrédients

Dans cet atelier, nous vous transmettons une méthode rapide, saine et savoureuse, offrant de nombreuses variantes pour satisfaire tous les goûts. Une expérience gourmande sans culpabilité, alliant plaisir et équilibre.



Que fait Be bellence?

Le studio Be-bellence conçoit des workshops visant à améliorer la qualité de vie et la performance des employés, en mettant en avant les bienfaits des techniques des médecines naturelles et en valorisant l'alimentation holistique. Créé par Ann-Sophie Piccoli en Italie en 2016. Depuis nos programmes sont représentés à Montpellier, Lyon, Paris et Bruxelles.





L'Importance de l'Alimentation



Le Lien Indéniable

Une étude scientifique menée en 2018 par l'Université de Harvard a démontré un lien direct entre une alimentation saine et une augmentation de la productivité au travail.



Inversement, une mauvaise alimentation...

...peut entraîner une fatigue, une baisse de concentration, des problèmes digestifs et une diminution de la performance au travail, de la concentration et des difficultés à gérer le stress.

Nous proposons un Workshop Interactif:

Personnalisation

Chaque participant remplira au préalable un petit questionnaire pour identifier ses habitudes et préférences alimentaires. L'atelier sera ainsi adapté de manière personnalisée.

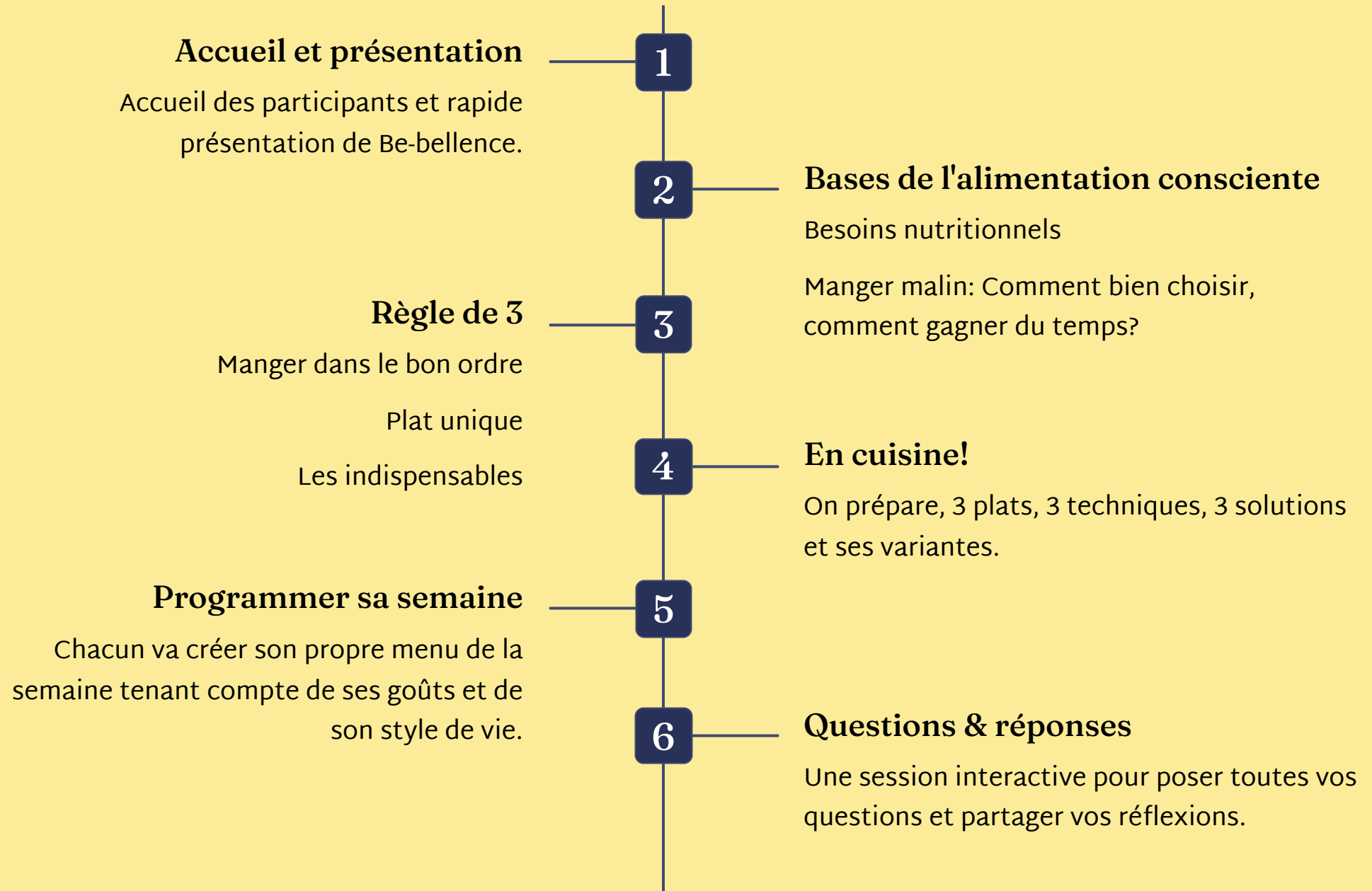
Approche Interactive

Cette session interactive promet d'être pleine de vitalité, offrant de multiples occasions d'interagir et de mettre en pratique les enseignements.

Repas Équilibrés

Ensemble, nous préparerons des plats nous inspirant des fondements de l'alimentation anti-âge. Explorez une sélection de menus hebdomadaires conçus pour s'accorder à votre mode de vie personnel.

Déroulement de la journée.



Options pour chaque projet



Lieu de l'Atelier

Les ateliers Be-bellence peuvent se tenir directement au sein de votre entreprise ou dans notre cuisine-atelier dédiée, un espace conçu spécialement pour ces sessions interactives.



Type de cuisine

En fonction de vos valeurs éthiques, nous sommes en mesure d'adapter nos recommandations en proposant des orientations véganes, végétariennes, ou encore des styles de cuisine spécifiques de différents continents.



Collaboration

Les sessions culinaires peuvent être animées par un chef ambassadeur d'une gastronomie spécifique ou par nos équipes.



Proposer une transformation nutritionnelle.

Grâce à une approche personnalisée et interactive, chacun pourra apprendre à composer des repas nourrissants, tout en découvrant les principes clés d'une alimentation anti-âge. Nous guiderons les participants à travers des exercices pratiques et des mises en situation pour une expérience vraiment enrichissante.

À la fin de la session, vos collaborateurs auront acquis de nouvelles compétences culinaires saines et énergisantes pour une meilleure productivité au travail.

Merci pour votre attention

Contact information

Téléphone +32.490.22.78.79

Email

studio@be-bellence.com

Website

www.be-bellence.com

Contact Ann-Sophie Piccoli

Call with me

Pour d'autres informations, je vous attends.

