

Booster sa productivité.

Composer le lunch parfait

L'objectif de cet atelier est de vous guider vers des choix de repas au bureau qui favoriseront une augmentation de votre énergie, éviteront les coups de pompe et qui stimuleront votre concentration et votre créativité.



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

L'atelier sera très dynamique, avec de nombreuses opportunités d'échanges et de mises en pratique pour chacun.

Repas Équilibrés

Ensemble, nous découvrirons comment composer des déjeuners sains et énergisants, en accord avec les principes de l'alimentation anti-âge.

Déroulement de la journée.

Accueil et présentation
Découvrez l'entreprise, sa mission et les principes de ses workshop.

1

Composer son assiette
Selon les principes de l'alimentation anti-vieillesse Be-bellence.

3

Petit-déjeuner
Les règles pour un petit-déjeuner parfait.

5

Mécanismes de l'alimentation
Comprendre comment un aliment peut affecter notre corps et notre esprit.

2

Perfectionner son lunch
Analyser les repas habituels et identifier les moyens de les améliorer.

4

Questions & réponses
Une session interactive pour poser toutes vos questions et partager vos réflexions.

6

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.



Langues et Groupes

Nos ateliers sont donnés en français et en néerlandais. Nous adaptons la taille des groupes et le format de l'atelier en fonction du nombre de participants.



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 l'issue de l'atelier, vos employés repartiront avec les outils et les connaissances nécessaires pour améliorer durablement leur bien-être au quotidien.

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.

