



# YOGA et BIEN-ÊTRE en ANGOUMOIS

L'association *Yoga et Bien-Être en Angoumois*  
vous convie à un

## **atelier « Nutrition Sport Santé Bien-Être »**

animée par *Mélody REY*  
diététicienne-nutritionniste  
et coach sportive diplômée d'Etat.



**Samedi 14 janvier 2023 de 10h à 11h30**  
**Salle des fêtes de Rancogne**  
**Moulins-sur-Tardoire**

Comment bien manger pour rester en pleine forme sur le long terme ?

Quoi, quand et pourquoi ?

Équilibre et besoins nutritionnels.

Associations alimentaires à privilégier.

Astuces, conseils pratiques, idées recettes.



**Gratuit**

**Ouvert à tous**

**Nombre de places limité**

**Réservation : [gresta.michel@orange.fr](mailto:gresta.michel@orange.fr) 06 71 17 87 87**