

Programme Formation « Immersion au cœur des superaliments »

Objectifs et compétences visées

- comprendre les **propriétés nutritionnelles des principaux superaliments**
- connaître leurs **indications et leurs limites d'utilisation**
- savoir **choisir des produits de qualité**
- déterminer **les quantités adaptées et les modes d'utilisation**
- intégrer les superaliments **dans des préparations culinaires simples et savoureuses**
- proposer **des conseils concrets et réalistes** dans votre pratique professionnelle

Pré-requis pour suivre la formation

- Aucun prérequis

Méthode et lieu de la formation

- Méthode : la formation se déroulera en présentiel au CENATHO Paris : 221 rue La Fayette, Paris 10

Durée de l'action de formation

- La formation se déroulera sur : 2 jour (16h)

Les intervenants

Cette formation est animée par **Alice Vanhoye**, naturopathe, auteur, conférencière et chef de cuisine poétique, vivante et gourmande.

À travers ses créations culinaires aussi **poétiques que savoureuses**, Alice transmet une vision profondément **joyeuse, éthique et vivante de l'alimentation**.

Nature de l'action au sens de l'article L.6313-1 du code du travail

Les actions de formation.

Moyens / méthodes pédagogiques

- Cours théoriques
- Échanges d'expériences et questions-réponses
- Dégustation et cuisine vivante

CENATHO

Programme

Jour 1 :

9h-13h : créations culinaires autour des superaliments

13h-14h30 : déjeuner partagé

14h30-18h : découverte de nombreux superaliments + dégustation de certains (pollen frais, mulberries, chanvre, cacao cru...).

Jour 2 :

Même structure que le jour 1 avec la découverte de nouveaux superaliments

Moyens permettant d'apprécier les résultats de l'action

- QCM en fin de formation

Nature de la sanction de l'action de formation

Attestation mentionnant les objectifs, la nature et la durée de l'action et les résultats de l'évaluation des acquis de la formation est remise au stagiaire à l'issue de la formation.

Accessibilité et handicap

Pour tout personne en situation de handicap souhaitant suivre la formation et dont le dossier aura été accepté, le référent handicap a en charge l'adaptation des modalités de formation et d'évaluation adaptées.

CENATHO