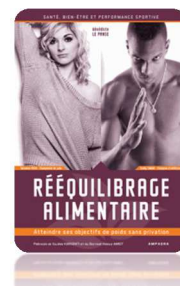
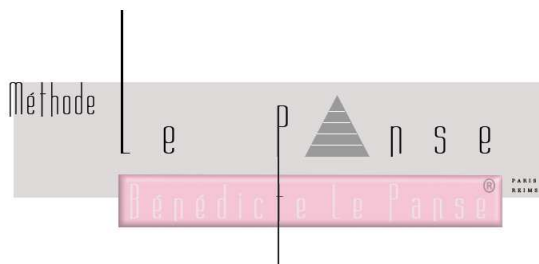


## La Méthode Le Panse Rééquilibrage alimentaire



Suite à la demande d'un panel important de personnes et aux vues du nombre croissant de patients conquis par la méthode Le Panse, l'idée d'en transmettre les bases et fondements dans le cadre d'une formation aux professionnels et particuliers avertis s'est imposée. Le rééquilibrage alimentaire, ce n'est pas nécessairement cuisiner mais s'adapter aux contraintes du moment : pour cela Bénédicte vous propose d'associer à sa journée formation un invité d'honneur : **Julian Mercier, chef de cuisine** vous proposera une cuisine soignée, goûteuse, en toute simplicité, réalisée à partir de produits de saison.

### Quels sont les objectifs de cette journée ?

Les objectifs de cette journée sont de permettre à chacun de disposer des éléments essentiels sur l'alimentation et en particulier sur **l'adaptation d'une alimentation face à une contrainte posée (le fonctionnement de votre organisme, perte de poids, manque de temps, recette facile, comment s'y prendre ? le rôle des aliments ? comment, pourquoi ?..).**

Que vous soyez professionnel de la santé et du sport, ou que vous soyez un particulier avertis, curieux de découvrir les secrets de la Méthode Le Panse et les recettes miraculeuses de notre chef étoilé permettant à tout un chacun de trouver son poids idéal sans faire de régime, cette journée est faite pour vous.

Elle vous fournira les principaux clés de la méthode Le Panse et la culture alimentaire à adopter dans la vie de tous les jours que vous suggèrera Julian Mercier, notre grand chef

**Samedi 29 Octobre 2016:**

**9h-12h : théorie**

- ✓ Comment appliquer la méthode le panse sur le rééquilibrage alimentaire?
- ✓ Qu'est-ce qu'une bonne alimentation?
- ✓ Comment fonctionne l'organisme ?
- ✓ Les solutions pour perdre du poids dans les meilleures conditions tout en mangeant

**13h-16h : Pratique**

Recettes avec le chef de cuisine et explications des aliments utilisés sur l'organisme



## Intervenants : Bénédicte Le Panse et Julian Mercier

*Le binôme est composé de 2 experts possédant une parfaite connaissance des référentiels de l'éducation en terme de santé et d'intégrité physique.*



***Bénédicte Le Panse** : Docteur en physiologie, Athlète de Haut niveau en Force Athlétique (championne du Monde), Directrice de l'organisme LE PANSE ACADEMY  
**Julian Mercier** : Chef de cuisine depuis 15ans pour des chefs étoilés, en France et à l'étranger. Sportif assidu depuis plusieurs années*

## Modalités d'inscriptions et Tarifs

### **Conditions :**

Cette journée s'adresse à toutes les personnes (sportives ou non).

La journée aura lieu en petit groupe pour plus de facilité avec le chef cuisinier.

### **Comment s'inscrire ?**

Contactez Bénédicte au : 0676706231

Par e-mail : [lepansebenedicte@yahoo.fr](mailto:lepansebenedicte@yahoo.fr)

Par courrier : Méthode LE PANSE, 29 bis rue Félix Faure, 51 500 Mailly Champagne

### **Tarif :**

L'inscription à cette journée doit se faire avant le 19 Octobre avant la journée formation.

Acompte de 110 euros au 19 octobre (maximum) avant la journée de formation.

Prix total de la journée : 220 euros.