

souffle

et inspiration en cuisine

pour se sentir mieux !

Au programme

- Une présentation des qualités nutritionnelles des aliments de l'atelier du jour ;
- Une pratique d'une durée d'une heure de la méthode de coach-respiration® ;
- Un atelier culinaire d'environ 1h45 ;
- Un repas pris en commun.

Pour approfondir...

Certains facteurs peuvent perturber et "déformer" la respiration :

- le stress nerveux et oxydatif ;
- le niveau d'inflammation global ;
- une mauvaise posture ;
- certains déséquilibres alimentaires...

Venez découvrir le lien très étroit qui unit alimentation et respiration ainsi que les solutions concrètes et simples pour améliorer notre bien-être global, pour la prise en compte de l'ensemble des stress.

6 ateliers (les lundis)

22 septembre 2025
17 novembre 2025
19 janvier 2026
16 mars 2026
11 mai 2026
29 juin 2026

De 9h30 à 13h30 (accueil dès 9h15).
4 à 8 participants par atelier. Sur réservation.
Le programme détaillé de chaque atelier sera mis en ligne 15 jours avant, sur nos pages Facebook et Instagram.

Possibilité de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers.
Les inscriptions seront clôturées 5 jours avant la date de l'atelier.

Renseignements et inscriptions

auprès de l'une ou l'autre des organisatrices :
Pascale : 07 63 71 56 10
osoufflenouveau56@gmail.com

f osoufflenouveau

@ instagram/osoufflenouveau

Sylvie : 06 37 18 81 01
sylvie@popoteencompagnie.fr

f www.facebook.com/sylviebonetti56

Coût de la participation par atelier, tous frais inclus : 70 €
Inscription pour 2 ateliers : 60 € l'atelier.
Annulation gratuite 3 jours avant la date.
Inscription et règlement au plus tard 7 jours avant la date de l'atelier.

Les ateliers se dérouleront à Ste-Hélène, dans le gîte de groupe « Iniz er Mour » situé en bordure de la Ria d'Etel, Pointe de Mané Hellec.



Cycle d'ateliers
de coach respiration et cuisine
2025/2026

co-animés par Sylvie Bonetti et Pascale Pons

du souffle

dans

les casseroles !

Détente, bien-être,
par une respiration libérée
et une alimentation équilibrée



design graphique : www.laboiteadessin.fr

Pascale Pons

Ô souffle nouveau

Formée à la méthode coach-respiration® en 2023 par Jean-Marie Defossez*, Pascale est aussi guide de sylvothérapie et monitrice de la méthode coach-respiration®.

Lors des ateliers, Pascale vous fait découvrir les liens existant entre respiration et alimentation.

Elle informe également sur l'intérêt nutritionnel des aliments.

Différents exercices de la méthode vous seront transmis afin de (re)-découvrir le potentiel de la respiration et de (re)-donner du mouvement et du souffle à son corps.



*Jean-Marie Defossez, docteur en sciences zoologiques, spécialisé en physiologie. Il a suivi une formation de thérapeute par la respiration aux Etats-Unis. Il est l'auteur de différentes publications dont l'ouvrage « La meilleure façon de respirer » aux éditions Thierry Souccar.



Coaching respiration

Limitier les stress posturaux afin de libérer le diaphragme. Approfondir les expirations.

Pratiquer avec douceur, bienveillance.

Être à l'écoute de sa respiration pour renforcer le lien corps/esprit.

Objectif :

aider le corps à retrouver une respiration efficace au quotidien pour apporter sérénité et vitalité.

Coaching culinaire

Pratique de la cuisine en groupe dans une ambiance détendue ;

Découverte d'un éventail de recettes et compréhension des techniques culinaires qui leur sont associées.

Objectif :

bien manger pour éprouver du plaisir et contribuer à un meilleur équilibre de l'organisme.

**Respiration et alimentation
sont deux besoins indissociables
pour votre vitalité :**

**apportez un nouveau souffle
dans votre quotidien
pour gagner en énergie
et joie de vivre !**



Sylvie Bonetti

Popote en compagnie

Cuisinière professionnelle, formée à la diététique et à l'Ecole Lyonnaise des plantes médicinales en 2001. Également auxiliaire de vie sociale, attentive aux différents publics - à tout âge de la vie -, et à leurs besoins nutritionnels.

Sylvie vous conseille pour cuisiner au fil des saisons des plats surtout végétariens, avec des explications claires et avec méthode, en optimisant les apports nutritionnels. **Nous cuisinerons ensemble** le repas que nous partagerons, en fin d'atelier.

Vous apprendrez à réaliser des recettes, avec des astuces pour les personnaliser ; vous repartirez avec des **fiches recettes**.

