

## LE MICROBIOTE INTESTINAL

Le microbiote intestinal, cet organe composé de milliards de bactéries joue un rôle primordial sur notre digestion et sur notre système immunitaire. Au-delà, il a même un impact sur notre bien être moral et physique.

Notre alimentation est une clé pour modifier le terrain de nombreuses pathologies et trouver un meilleur équilibre.

Les ateliers nutrition et les repas sains et savoureux proposés pendant ce stage nous permettront de nous intéresser de plus près à ce qu'on mange, aux rôles des aliments dans notre corps, et d'initier une hygiène alimentaire adaptée et harmonieuse pour soi.

