



CLAIRE BORWIN

*De l'assiette au rêve*



Explorer le lien entre alimentation, système nerveux et qualité du sommeil, à travers des apports concrets, expérimentiels et sensoriels.



SAMEDI 25 AVRIL 2026

**10h** : Accueil & introduction

**10h15** : Exercice de respiration douce

**10h30** : Échange pédagogique : sommeil, chronobiologie, aliments favorables / défavorables le soir

**12h** : Atelier cuisine : préparation d'un repas du soir favorisant l'endormissement et élaboration d'un menu du soir sur 7 jours.

**13h30** : Déjeuner du repas préparé

**14h30** : Focus sur les tisanes et la phytothérapie du sommeil

**15h30** : Création de sa tisane personnalisée

**16h** : Temps libre (balade, échanges individuels, soin au spa)

