



*Sensibilisation à
l'alimentation durable*

Conférences & ateliers





01 *Pourquoi ?*

- Les questions d'écologie, d'alimentation durable et de mode de vie plus responsable sont de plus en plus soulevées par les citoyens et les salariés.
- Beaucoup de personnes commencent à s'intéresser à ces sujets sans savoir comment s'y prendre.

- Nous pensons que l'entreprise peut avoir un rôle à jouer dans la sensibilisation, la réflexion et les modifications de comportements.
- Nous vous proposons ainsi une offre de conférences et d'ateliers afin de répondre aux questionnements de vos salariés sur ces nouvelles préoccupations, en nous appuyant sur notre expérience concrète.





➔ Intégrer l'alimentation durable à votre RSE à travers nos conférences et ateliers viendra étoffer votre offre, sur une dimension qui concerne l'ensemble de vos collaborateurs.

02 RSE

De plus, la sensibilisation à l'alimentation durable répond à 5 des 17 objectifs de développement durable (ODD) fixés par l'ONU :



- Plus de la moitié des collaborateurs prennent un des repas principaux sur leur lieu de travail.
- Une alimentation saine et équilibrée permet d'améliorer la santé et de diminuer les risques de maladies et troubles psycho-sociaux.

- Manger mieux et réapprendre à cuisiner génère du bien-être. Les ateliers en commun créent du lien entre collaborateurs.
- Les actions RSE favorisent l'engagement des collaborateurs et renforcent l'image de marque.

03

Les thématiques

L'alimentation durable, simple & gourmande

*Objectif : Donner des clés
pour s'approvisionner et
cuisiner de façon durable*

1. Les questions à se poser
lorsqu'on fait ses courses
2. Des astuces de cuisine
rapides et gourmandes
3. Les bons réflexes à
adopter



Cuisiner de saison

*Objectif : adapter son
alimentation au rythme des
saisons*

1. Pourquoi : le goût &
l'impact environnemental
2. Ne jamais s'ennuyer en
cuisine
3. Des clés pour se lancer



03 *Les thématiques*

Vers une alimentation plus végétale

Objectif : découvrir le régime flexitarien

- L'impact des produits carnés : santé, environnement, bien-être animal
- Des alternatives gourmandes
- Des exemples de recettes



Le B.A-BA du zéro déchet en cuisine

Objectif : prendre conscience de l'enjeu et découvrir comment faire sa part

1. Le constat : vers une planète- poubelle ?
2. L'approvisionnement & la conservation
3. La cuisine anti-gaspi avec gourmandise



04 *Formats d'intervention*

Toutes nos thématiques sont disponibles sous 3 formats :

- **Conférence (1h)** : Présentation & échanges autour de la thématique choisie
- **Atelier pédagogique (2h)** : Présentation, échanges et exercices en groupe, avec supports (*limité à 15 personnes*)
- **Cours (2h)** : Présentation, préparations culinaires simples, dégustation (*limité à 8 personnes*)





05 *Le petit plus*

Nous avons également une activité traiteur, nous pouvons vous proposer de terminer les conférences par une dégustation de nos produits, en accord avec la thématique choisie !

Devis sur demande

06 *Lieu(x)*



- Nous pouvons nous déplacer dans vos locaux pour les conférences, cours & ateliers.
- Vous avez également la possibilité de les faire les chez nous, au café, dans le centre de Lyon.
- Nous proposons aussi des solutions digitales.





07 Tarifs



Option solidaire :
Vous avez la possibilité de financer des repas pour des personnes en situation de précarité !

- Conférence à l'unité : 250€ HT
 - Cycle 4 conférences : 900€ HT
- Atelier pédagogique : 460€ HT
- Cours de cuisine : 640€ HT

- Vous avez la possibilité de souscrire à des offres complètes pour des journées team-building avec ateliers, conférences et déjeuner sur place, sur devis.
- Contactez-nous si vous souhaitez que nous adaptions notre offre à vos besoins !

08 *Contact*



Pour toute question, contactez Ludivine !



04 37 40 20 04
06 59 38 74 50



hello@equilibres-cafe.fr

