



ET SI ON REBOOSTAIT VOS EQUIPES AVEC DES ATELIERS ENERGETIQUES?

PARCE QU'UNE GRANDE PARTIE DE NOTRE ÉNERGIE PASSE PAR NOTRE ALIMENTATION, PACK DETOX PROPOSE DES ATELIERS POUR FAIRE LE PLEIN DE CONSEILS ET RECETTES 'ENERGY'





FAITES DU BIEN A VOS EQUIPES ET INVITES!

Rassemblez vos collègues et/ou invités autour d'un atelier **'breakfast ENERGY'** pour leur faire du bien dès le matin...et cela dans vos bureaux

## 'BREAKFAST ENERGY'

Besoin de se booster pour la journée, quelques tips pour faire le plein d'énergie et recettes de petit déjeuners 'energy' !

-> 2 FORMULES:

• **4 modules de 15min (pour 15-20 pers)**

- > Quelques tips nutri pour mieux manger et faire le plein d'énergie dès le matin
- > Recette rapide de petits déjeuners
- > 1 petit déjeuner ENERGY à emporter par personne
- > Prix = 8€/pers pour 15min (minimum de 4 modules)\*

• **2 modules de 30 min (module pour 15-20 pers)**

- > Conseils nutri: l'impact de l'alimentation sur notre énergie
- > Recette complète de petits déjeuners
- > Dégustation de petits déjeuners ENERGY
- > Prix = 15€/pers pour 30min (min de 2 modules)\*



\*prix = tout inclus (cours + documentation + matériel + nourriture)



FAITES DU BIEN A VOS EQUIPES ET INVITES!

Rassemblez vos collègues et/ou invités autour d'un **'lunch-atelier'** pour leur faire du bien pendant leur pause de midi.....et cela dans vos bureaux

### 'LUNCH ENERGY'

Mangez léger en faisant le plein d'énergie, quelques tips pour garder de l'énergie au long de l'après-midi avec des recettes de salades/lunch boxes 'energy'

-> 2 FORMULES:

- **2 modules de 30 min (pour 15-20 pers)**

- > Tips nutri: l'impact de votre alimentation sur votre énergie
- > Recettes de salades avec salade à emporter
- > Prix = 20€/pers pour 30min (min de 2 modules)

- **1 module d'1h (pour 15-20 pers)**

- > Conseils nutri et information complète: l'impact de votre alimentation sur votre énergie
- > Cours de cuisine avec recettes salades et dégustation
- Prix = 35€/pers pour 1h

### 'LUNCH DETOX'

Un break détox pour se faire du bien et repartir de plus belle, quelques tips détox et recettes de salades 'detox'

-> 2 FORMULES:

- **2 modules de 30 min (pour 15-20 pers)**

- > Tips nutri: comment faire une détox et que manger?
- > Recettes de salades avec salade à emporter
- > Prix = 20€/pers pour 30min (min de 2 modules)

- **1 module d'1h (pour 15-20 pers)**

- > Conseils nutri et information complète: comment faire une détox et que manger?
- > Cours de cuisine avec recettes salades detox et dégustation
- > Prix= 35€/pers pour 1h



\*prix = tout inclus (cours + documentation + matériel + nourriture)



## FAITES DU BIEN A VOS EQUIPES ET INVITES!

Retrouvez vous entre collègues et/ou invités autour d'un atelier où vous découvrirez l'impact de l'alimentation sur votre organisme.....un break pour mieux se retrouver et se faire du bien ensemble au bureau ou dans un endroit insolite

### ATELIER TEAM BUILDING 'ENERGY'

En équipe, découvrez l'impact de l'alimentation sur votre énergie et apprenez des recettes saines et gourmandes pour faire le plein d'énergie (avec quizz et concours cuisine)

-> 2 FORMULES:

- **Module de 2h (15 pers):**  
-> prix = 45€/pers
- **Module de 3h (15 pers):**  
-> prix = 60€/pers

### ATELIER TEAM BUILDING 'DETOX'

En équipe, découvrez comment faire une detox pour vous ressourcer avec des recettes et conseils nutri 'detox'

-> 2 FORMULES:

- **Module de 2h (15 pers):**  
-> prix = 45€/pers
- **Module de 3h (15 pers):**  
-> prix = 60€/pers

ET AUTRES FORMULES À LA CARTE: AVEC FOOTING, COURS DE YOGA.....  
DEMANDEZ UNE OFFRE

TEAM  
BUILDING









## L'EQUIPE PACK DETOX



**AURÉLIE GLORIEUX**  
Founding partner  
Nourrithérapeute  
aurelie@packdetox.be



**MARION DE DECKER**  
Managing Partner  
Managment engineer  
marion@packdetox.be



**ANOUCHKA DE HALLEUX**  
Project & Cooking Manager  
Communication & Nutritionist  
anouchka@packdetox.be

