

**Description :**

Conseillère en nutrition, formée au CERDEN à Bruxelles, j'ai complété ma formation « théorique » par d'autres plus pratiques : le « Profilage Alimentaire selon l'approche de Taty Lauwers » et le « Coaching motivationnel ». Passionnée de cuisine, j'ai également suivi plusieurs ateliers et stages autour de l'alimentation vivante.

Lors des cures je vous propose des ateliers culinaires et thématiques autour de l'alimentation saine.

Un moment qui se veut convivial et qui laisse place à l'échange.

Parcours :

J'ai toujours travaillé dans le secteur de l'alimentation, que ce soit à l'étranger ou en Belgique, en vue d'amener plus d'alimentation durable dans les assiettes. J'ai au fil du temps acquis de nouvelles connaissances sur l'impact de notre alimentation sur notre santé et celles de nos producteurs, mais également sur notre environnement et notre économie. Je suis convaincue que nous pouvons avoir de nombreux impacts à tous les niveaux par nos choix alimentaires.



0475/30 86 45



Info@HeleneCastel.be



<https://www.helenecastel.be/>