

L'ASBL Aktina

« L'amour et la faim mènent le monde ! » Sans elles, nous ne serions pas là avec notre ASBL Aktina, opérateur de la promotion de la santé en Wallonie.

Venez découvrir l'acte alimentaire, comme un acte physiologique mais également comme source de plaisir et d'émotions. Savez-vous que le plaisir est essentiel ? Il stimule la production de dopamine, sérotonine et d'endorphine. Manger ensemble, ou en bienveillance avec soi-même renforce les liens sociaux, l'estime de soi par la production de l'ocytocine.

Alors venez rencontrer nos diététiciennes spécialistes des comportements afin de vous réconcilier avec votre corps, votre assiette, déposer vos peurs, vos difficultés, comprendre vos envies sans vous laissez tromper sur vos préférences.

Sur notre stand, venez découvrir :

- L'application Batra,
- La pyramide des mangeurs heureux,
- L'imager de la bouchée consciente,
- Le set de table
- La devinette des trois bons.

Tous les jours à **11h et 15 h** : apprentissage de la dégustation de chocolat.

Contact

+32 495 511 896

cedric@aktina.be

Rue des cueilleurs, 7 - 6060 Gilly

<https://aktina.be/>

