

Ateliers Cuisine Santé & Naturo à Pornic*

PROGRAMME MARS 2023 - SEPTEMBRE 2023

CONFÉRENCE ★ ÉCHANGES ★ COURS DE CUISINE ★ DÉJEUNER COMPRIS



Mercredi 22 Mars 2023 : *Cuisinons les plantes sauvages* / avec sortie cueillette

Mercredi 19 Avril 2023 : *Décrochez des sucres !*

Mercredi 24 Mai 2023 : *Un apéro sain, c'est possible !*

Vendredi 30 Juin : *Mon microbiote et moi, on se régale avec les produits lacto-fermentés !*

Vendredi 1er Septembre 2023 : *Les algues et leurs vertus* / avec cueillette sur les rochers

A suivre :

Octobre : Alimentation Santé vs Maladies de civilisation

Novembre : Epices & Aromates pour une bonne santé

Décembre : Cru & Gourmand : préparez des fêtes originales

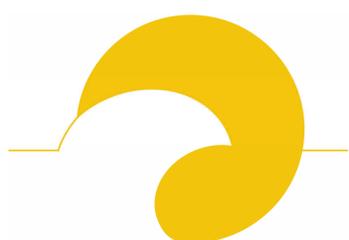
Ateliers privatisables - Prestations entreprises - Bons cadeaux pour les fêtes, anniversaires 

**Vous recevrez quelques jours avant l'atelier un mail avec toutes les infos pratiques : adresse, matériel...*

HORAIRES : 9H30 À 13H30 (ou 14h pour les ateliers algues et plantes sauvages)

TARIFS : 70 € (ou 75 € pour les ateliers algues et plantes sauvages)

Inscription par mail : julienaturo44@gmail.com ou karine@toquetrotteuse.com



Julie MARTIN
NATUROPATHE

Tél. : 06 08 89 64 70

www.naturopathe-pornic.com

Karine THIBAUD
CHEFFE CUISINE Saine ET VOYAGEUSE

Tél. : 06 47 81 31 76

www.toquetrotteuse.com

