

Ateliers Cuisine Santé & Naturo à Pornic*

PROGRAMME AUTOMNE 2026

CONFÉRENCE ★ ÉCHANGES ★ COURS DE CUISINE ★ DÉJEUNER COMPRIS



- **Vendredi 18 septembre 2026 : Mon microbiote et moi, on se régale avec les produits lacto-fermentés !**

Les bases de la lactofermentation et réalisation d'un menu avec du lactofermenté de l'apéro au dessert.

- **Vendredi 9 octobre 2026 : Les bienfaits des algues, ces trésors de nos rochers !**

Avec sortie cueillette et élaboration d'un repas complet.

+ D'INFOS ICI :



ATELIERS PRIVATISABLES
PRESTATIONS ENTREPRISES
BONS CADEAUX POUR LES
FÊTES, ANNIVERSAIRES...



Vous êtes déjà 3 et souhaitez aborder une thématique spéciale, n'hésitez pas à nous solliciter !

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

Horaires : 9h30 à 13h30 (14h pour les algues)

Tarifs : 74 € pour la lactofermentation / 80 € pour les algues

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

