

Ateliers Cuisine Santé & Naturo *à Pornic**

PROGRAMME DÉCEMBRE 2024 - AVRIL 2025 !

CONFÉRENCE ★ ÉCHANGES ★ COURS DE CUISINE ★ DÉJEUNER COMPRIS



• **Jeudi 5 Décembre : Le chocolat dans tous ses états !**

• **Mercredi 29 janvier : la lactofermentation** : ses atouts santé, les techniques et l'intégration des produits lactofermentés dans un repas.

• **Vendredi 28 mars : les plantes sauvages comestibles**. Connaître leurs bienfaits, les reconnaître sur le terrain et bien les consommer !

• **Mercredi 9 avril : les graines germées**. De l'entrée au dessert les graines germées sont pleines de potentiel nutritionnel ET culinaire !

+ D'INFOS ICI :



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 : 74 € (ou 80 € 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

