

Ateliers Cuisine Santé & Naturo à Pornic*

PROGRAMME SEPTEMBRE 2022 - JUIN 2023

CONFÉRENCE ★ ÉCHANGES ★ COURS DE CUISINE ★ DÉJEUNER COMPRIS



Vendredi 9 Septembre 2022 : *Les algues et leurs vertus* / avec cueillette sur les rochers

Jedi 6 Octobre : *Boostons notre immunité !* Que manger pour affronter l'hiver sereinement ?

Jedi 23 Mars 2023 : *Cuisinons les plantes sauvages* / avec sortie cueillette

Jedi 20 Avril 2023 : *Décrochez des sucres !*

Mardi 23 Mai 2023 : *Un apéro sain, c'est possible !*

Jedi 22 Juin : *Mon microbiote et moi, on se régale avec les produits lacto-fermentés !*

A suivre : Les algues et leurs vertus, Alimentation Santé vs Maladies de civilisation, Epices & Aromates pour une bonne santé, Cru & Gourmand : préparez des fêtes originales...

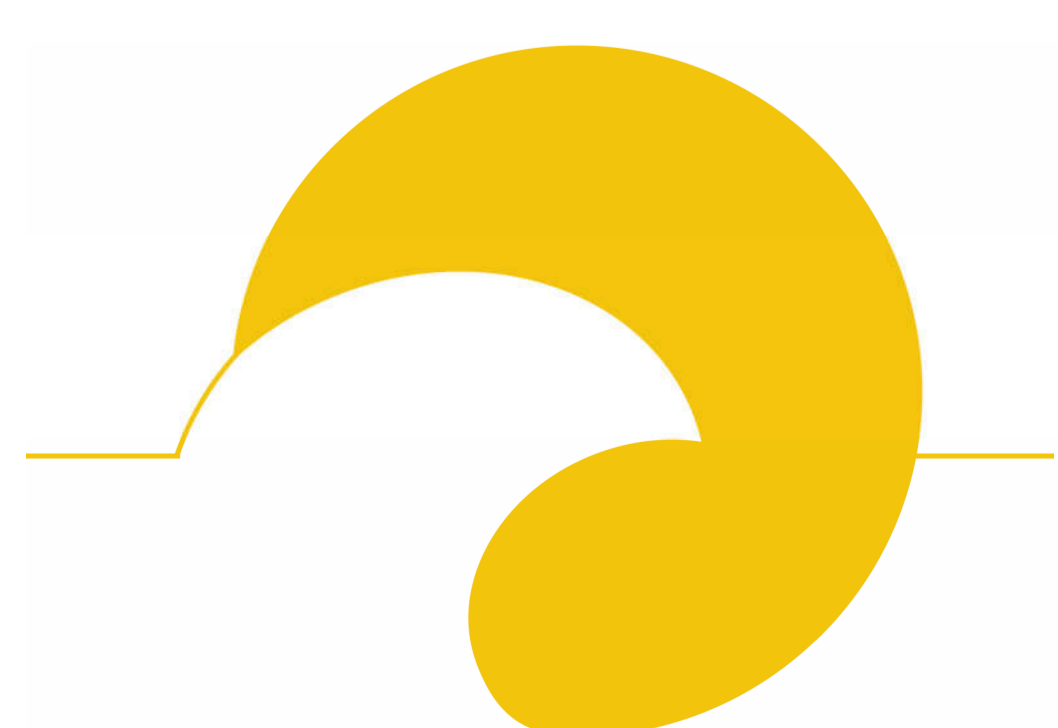
Ateliers privatisables - Prestations entreprises - Bons cadeaux pour les fêtes, anniversaires 

**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 SAINTE ET VOYAGEUSE

Tél. : 06 47 81 31 76

www.toquetrotteuse.com

