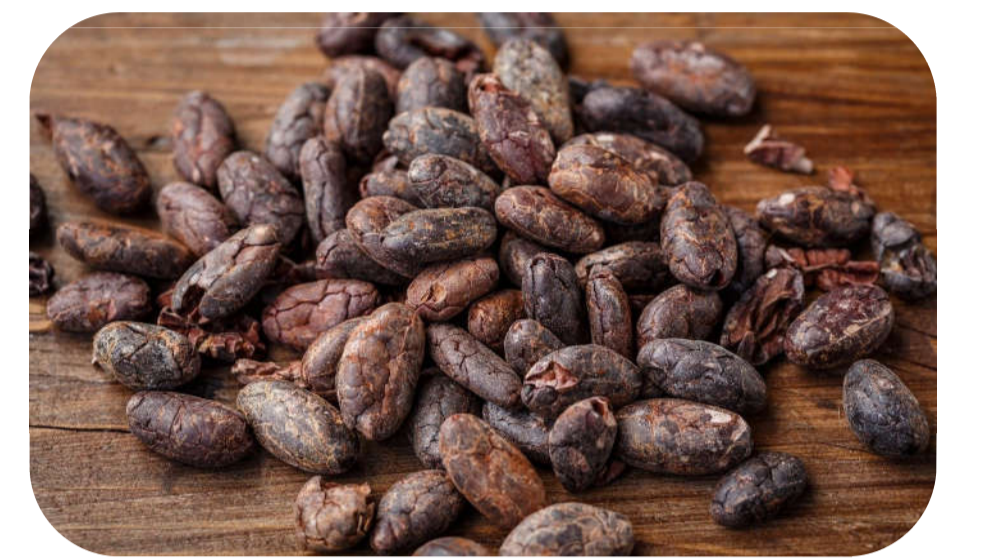


# Ateliers Cuisine Santé & Naturo à Pornic\*

PROGRAMME AVRIL 2022 - JANVIER 2023

CONFÉRENCE ★ ÉCHANGES ★ COURS DE CUISINE ★ DÉJEUNER COMPRIS

**Jeudi 7 Avril :** *le cacao, bon pour ma santé, bon pour mon moral !*



**Lundi 2 Mai :** *Cuisinons les plantes sauvages*

avec sortie sur le terrain

**Jeudi 9 Juin :** *Un apéro sain, c'est possible !*



**Vendredi 9 Septembre :** *Les algues et leurs vertus*

avec cueillette sur les rochers

**Jeudi 6 Octobre :** *Alimentation Santé vs Maladies de civilisation*

Diabète, maladies cardiovasculaires... Comment les prévenir ?

**Mercredi 16 Novembre :** *Boostons notre immunité !*

Que manger pour affronter l'hiver sereinement ?



**Mardi 6 Décembre :** *Cru & Gourmand, préparez des fêtes originales !*



**Jeudi 5 Janvier :** *Décrochez des sucres !*

**A suivre :** Les graines germées de l'apéro au dessert, les plantes sauvages comestibles du printemps...

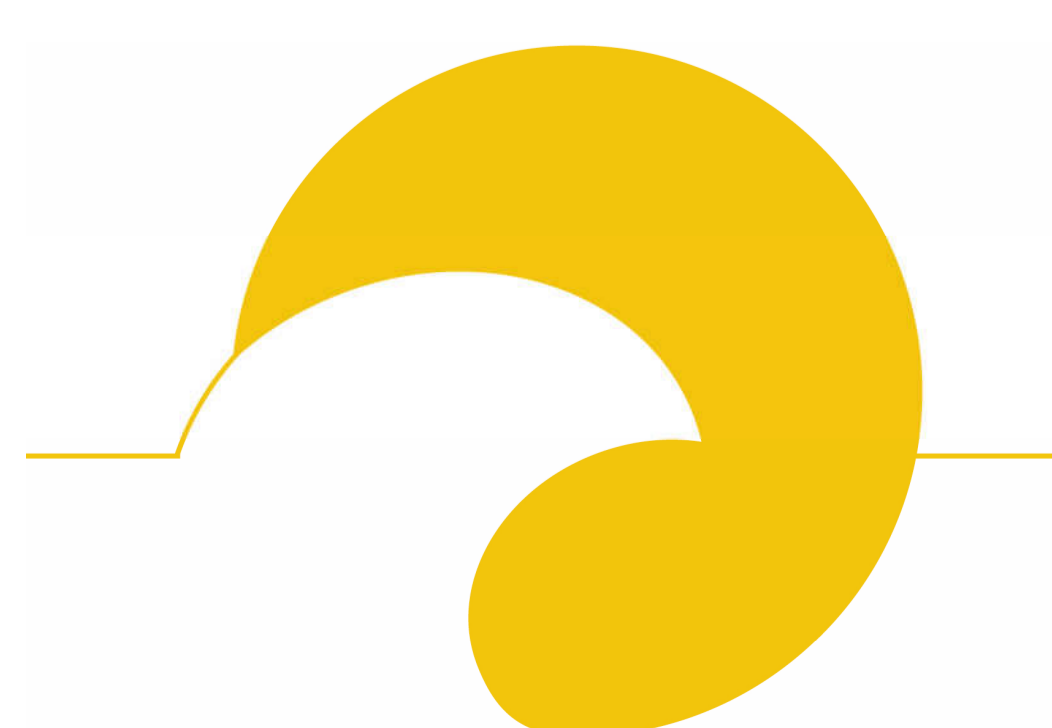
Vous êtes au moins 4 et souhaitez un atelier rien que pour vous ? Nous serons heureuses de vous proposer une solution personnalisée, sur la thématique de votre choix !

\* Adresse exacte communiquée quelques jours avant chaque stage

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

**TARIFS :** 65 € (ou 70 € pour les ateliers algues et plantes sauvages)

Inscription par mail : [julienaturo44@gmail.com](mailto:julienaturo44@gmail.com) ou [karine@toquetrotteuse.com](mailto:karine@toquetrotteuse.com)



Julie MARTIN  
NATUROPATHE

Tél. : 06 08 89 64 70

[www.naturopathe-pornic.com](http://www.naturopathe-pornic.com)

Karine THIBAUD  
CHEFFE CUISINE SAINTE ET VOYAGEUSE

Tél. : 06 47 81 31 76

[www.toquetrotteuse.com](http://www.toquetrotteuse.com)

