

## Stage CUISINE BIEN - ÊTRE "YAKUZEN"

avec Tamami Herbinet, 18h/21h

Forfait: 30€/stage + adhésion

- 23 septembre: **Yakuzen d'automne**  
Les bienfaits des aliments
- 21 octobre: **Menus avec épices**  
Vertus efficaces à effet rapide
- 25 novembre: **Yakuzen d'hiver**  
Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver
- 16 décembre: **Menus de "Brassicaceae"**  
Soigner notre digestion
- 27 janvier: **Les plats traditionnels asiatique Yakuzen**  
Recette secrète du nouvel an, pour bien démarrer l'année
- 24 février: **Préparation pour le printemps**  
L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers
- 24 mars: **Menus "VERT"**  
Que faire des légumes de couleur verte ?
- 28 avril: **Menus anti fatigue**  
Contrôler notre sommeil, est ce possible ?
- 19 mai: **Qu'est ce que les menus minceur ?**  
Trouver les aliments qui vous manquent
- 23 juin: **Yakuzen d'été**  
Le moment de déguster la grâce du soleil

