2023/2024

CUISINE YAKUZEN

JEUDI de 18h00 à 21h00
Tarif par stage : 36,50€

28 septembre : **Yakuzen d'automne -** *Les bienfaits des aliments d'automne*

19 octobre : **Menu à l'aide d'épices -** *Vertus efficaces et rapides*

23 novembre : **Yakuzen d'hiver -** *Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver*

21 décembre : **Comment améliorer la digestion ?**

25 janvier 2024 **- Préparation pour le printemps -** *L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers*

22 février : **La prévention contre les maux de printemps -** *Soignons notre physique et notre mental*

21 mars: **Macération par l'alcool -** *Une autre façon de récupérer le bon côté des aliments*

18 avril : **Boisson Yakuzen** *- Comment choisir ? Découverte de tisanes*

30 mai : **Yakuzen d'été -** *Le moment de déguster la grâce du soleil*

13 juin : **L'été, soignons le coeur -** *Découvrons la force des aliments d'été*

En cas d'empêchement, merci de prévenir le secrétariat le jeudi avant 10h00.
Dans le cas contraire, le stage sera facturé.

La Prairie Centre d'animation
accueil.laprairie@gmail.com
02 31 85 25 16 / www.la-prairie.com