

Samedi 20 Novembre Dimanche 21 Novembre

STAGE DE DÉCOUVERTE : « Connaitre et cuisiner les plantes du Bien-être en Hiver »

Objectifs :

- Améliorer son hygiène de vie à partir des plantes dans la cuisine quotidienne.
- Découvrir et s'initier aux huiles essentielles dans la cuisine pour le bien être.

Contenu :

- La cuisine quotidienne française et les principes de diététique chinoise.
- Les 5 éléments; les 5 organes; les 5 saisons; les 5 saveurs.
- Les notions de base de la plante et des huiles essentielles.
- Les différentes huiles essentielles du bien-être.
- Recueil de recettes de cuisine sur la saison Hiver et mise en pratique en atelier.

Intervenant : Monsieur Louis Joseph Sully

Tarif : 110 € pour les 2 jours (avec repas offert)

Renseignements et inscription :
MFR Sud Charente (Mme Boyé)
Aignes et Puypéroux
16190 MONTMOREAU
Téléphone : 06 69 29 57 32