

Ateliers culinaires ACL adultes

Pour être bien dans son assiette et garder la vitalité, je vous propose d'apprendre à cuisiner sainement, équilibré, tout en gardant le plaisir des papilles avec des plats délicieux et beaux. Mélangez les saveurs, les parfums, les couleurs, osez la diversité dans l'assiette et surtout, choisissez de vous faire du bien !



La participation aux ateliers comprend les ingrédients, le matériel, l'accompagnement. Vous repartez avec les recettes et les conseils nutritionnels.

Animé par **Nathalie JOINIS-LEPHAY**,



**Cuisinière vitalité, naturopathe,
diététicienne-nutritionniste**

1 jeudi tous les 2 mois de 19h à 21h30

Cuisine de l'Archipel à Lailé

Tarifs: 150 € l'année (6 ateliers) ou 30 € l'atelier

Possibilité de s'inscrire **à 3 cours pour 80 €**

programme 2019 - 2010 au verso

Me contacter au 06 07 52 18 37 ou nathalie.joinis.lephay@gmail.com

acl-laille.fr ou nathalie-joinis-lephay.fr