

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 !

Animé par **Nathalie JOINIS-LEPHAY**,

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



1 mercredi ou jeudi chaque mois

de 19h à 21h30

Cuisine de l'Archipel à Laillé

Tarifs : - 3 ateliers 99 €
- 5 ateliers 150 €
- 10 ateliers 250 €

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

programme 2022 - 2023 au verso

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

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