

Alliez le plaisir gustatif et celui des yeux au bien-être !

Atelier Chrysalide

POURQUOI ?

- ✓ Apprendre à cuisiner cru et végétal
- ✓ Vivre un moment en pleine nature

DUREE

3 jours (3 matinée – ap.midi libre)

TARIF

200 € TTC

*Hébergement à proximité
Contactez-nous pour en savoir plus*

Les aliments végétaux crus apportent à la fois leurs nutriments et leur énergie vitale. Dans cet atelier, retrouvez-nous pour établir des préparations culinaires autour du règne végétal, réalisez des recettes crues en vous faisant plaisir dans une ambiance de groupe conviviale.

Programme

Apprenez à préparer de bons petits plats ! Soupes crues, jus, sushis crus, pâtés végétaux, tapenades, tartares d'algues, sauces, plats, laits végétaux, desserts, smoothies, fromages crus, yaourts crus... et passez ensuite à la dégustation !



- 2 séances d'éveil corporel
- Préparation culinaire en groupe
- Repas du midi en commun

Atelier encadré par Dominique Bourdin (Docteur en médecine et thérapeute holistique) et animé par Frédéric Baudry (Ecole Dargère) et Sylvie Bourdin.

Infos

L'après-midi, profitez d'être sur place pour vous offrir des soins (SPA, massage, enveloppement sur lit flottant, réflexologie, irrigation du côlon, chromothérapie...) ou simplement vous promener autour du lac du Jaunay...