

ATELIER SAVEUR SANTE

Collège des Colombières Versoix



Lundi 8 octobre 2018 18h.30 à 21h.30
ou mardi 2 avril 2019

Augmenter ou restaurer son capital santé

Etre plein d'énergie dès le matin, concentré, joyeux et vivre sa journée avec sérénité, à tout âge !

Choisir les bonnes huiles, les ingrédients, préserver la qualité, à quel moment les consommer. Trouver des alternatives pour les intolérants...

Etre informé c'est pouvoir choisir.

Préparation et dégustation d'un petit déjeuner ou collation ou repas adapté au mode de fonctionnement de chacun

Les bases de la nutrition : ligne Kousmine /Seignalet

Je vous présenterai un peu de théorie, puis nous allons cuisiner ensemble et déguster

Inscriptions auprès d'Ecole et Quartier à Versoix : www.aeqv.ch

Tél. Le matin 022 388 24 44 ou info@aeqv.ch

Renseignements: Mariette Streit

079 579 54 58

mariette.streit@gmail.com

www.therapeutes-regionversoix.ch

Reiki-Réflexologie-Fleurs de Bach-Massage hawaïen lomi-lomi-Ventouses-Nutrition