

PLAISIR ET VITALITE

*Découvrez comment associer une alimentation saine et vivante à la
réjouissance de vos papilles*

- **Ateliers de groupe** (entre 4 et 8 pers) : réalisation de plusieurs recettes accompagnées d'explications sur leurs intérêts nutritionnels puis dégustation conviviale de nos préparations.
Durée 3h. Tarif moyen: 30 € (peut varier suivant localité)

- **Service traiteur**: réalisation de repas de groupe, menus complets (à partir de 12 euros/pers), de buffets... Cuisine bio, locale et végétarienne sur demande sans gluten, sans produits laitiers ou 100% végétalienne.

Secteur Narbonne/ Béziers - Toulouse/Agen -
Région Parisienne



Renseignements, dates, ateliers:
Facebook: **Kézia Giry Naturopathe**
Contact: 06 70 10 49 46 kezia.giry@yahoo.fr



Naturopathe de formation et aussi maman de gourmets exigeants! J'ai toujours été passionnée de cuisine.

Mon envie: transmettre une cuisine ludique qui redonne toute sa place à l'alimentation. Celle qui fournit à notre corps, l'énergie dont il a besoin pour s'épanouir.

Ces ateliers s'adresse à tous: des personnes débutantes désirant aller vers une alimentation plus saine jusqu'aux initiés de longues dates souhaitant varier les plaisirs. Des recettes à la portée de tous, sans frustrations.

Ateliers parents/enfants des dates seront proposés avec des menus simples et rigolos et des goûters sains et faciles à réaliser.

Ateliers à domicile (4 pers min): n'hésitez pas à me contacter des thèmes sur mesure seront choisis ensemble (cuisiner sans gluten, sans produits laitiers, cru..)

Une seule règle santé et joie dans nos assiettes.