



**Les ateliers ont lieu à 15h et durent 2h à 2h30** selon les dates.

Tarif: 25€/personne, livret des recettes offert, 10€/enfant pour les ateliers ouverts aux enfants (un enfant accompagné d'un adulte)

10 places par atelier / Réservations et infos: contacter Claire Le Bris au 0661099344

**25 oct Lanester**

**27 oct Mellac**

 Fabrication d'un baume aux propriétés adaptées aux besoins de chacun : cicatrisant, anti-inflammatoire ou réparateur.  
Vous repartez avec votre baume. Atelier ouvert aux enfants

**8 nov Mellac**

**10 nov Lanester**

 Batchcooking ou l'art de préparer ses bases pour la semaine.  
Savoir optimiser 2 heures dans la cuisine pour ensuite préparer ses repas en quelques minutes. Recettes « alimentation santé » à partir de produits bruts. L'atelier se termine par une dégustation.

**4 dec Mellac**

**6 dec Lanester**

 Préparation d'un sirop pour soulager les maux de l'hiver.  
Vous aurez votre sirop pour passer un hiver en forme !

**17 jan Mellac**

**19 jan Lanester**

 Une cure détox avec le katchiri, une recette savoureuse qui réchauffe aussi en cette saison  
Explications, préparation et dégustation ensemble

**19 fév Mellac**

**21 fév Lanester**

 Recettes petits déjeuners et goûters équilibrés et délicieux.  
L'atelier se termine par une dégustation de nos préparations.  
Atelier ouvert aux enfants

**25 mars Mellac**

**27 mars Lanester**

 Le poulet sous toutes les coutures : bouillon, rillettes, jambon !  
Présentation des bienfaits de ces recettes ressourçantes, nous cuisinerons et dégusterons nos plats.

**22 av Mellac**

**24 av Lanester**

 Les produits laitiers ressourçants : quels sont-ils ? Comment les consommer ?  
Informations générales, fabrication de yaourts maison de différents parfums sans yaourtière. Goûter en fin de séance.  
Ouvert aux enfants.

**27 mai Mellac**

**29 mai Lanester**

 Fabrication d'un déodorant maison, utilisation d'huiles essentielles .  
Chacun fabrique son déo et repart avec.

**24 juin Mellac**

**26 juin Lanester**

 Huiles essentielles et émotions  
L'olfactothérapie pour mieux gérer les émotions, certains troubles addictifs ou le stress. Bases théoriques et fabrication d'un stick personnalisé.