




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.