

Stage Yoga et Cuisine végétarienne Gourmande

st André de Cruzières les 20 et 21 Mai 2017



Le bien être dans votre corps et dans votre assiette !

Au sortir de l'hiver, faites le plein d'énergie en associant la pratique du yoga ...et la découverte d'une cuisine saine et délicieuse. Ce stage alternera séances de yoga et atelier de cuisine où vous réaliserez de délicieuses recettes à déguster ensemble et à reproduire facilement chez vous. Oubliez vos préjugés sur la cuisine végétarienne et découvrez des recettes vraiment gourmandes à partager en toute convivialité.

Cours de Hatha Yoga, initiation au pranayama, relaxation et/ou méditation, assurés par Jeanne Davios, professeur diplômée de L'E.F.Y.S.E, élève de Boris Tatzky
Ateliers de cuisine animés par Edith, chef de « La Cuisine d'Edith »

Forfait tout inclus, cours de yoga, repas, atelier cuisine du samedi soir et hébergement en chambre double : 225€/personne

infos/résas : 0475932145 / 0676191030

lacuisinededith@gmail.com

www.lacuisinededith.com