



**Atelier de diététique
ayurvédique
Samedi 6 juin 2026
9H15-12H15**

Atelier en lien avec la saison été
Explications sur le feu digestif et pratique :
Ghee -beurre clarifié- ; kitcheri (plat très digeste
et purifiant) ; churna pitta, salade de
concombre à l'indienne et chai.

NB : apporter 250 gr de beurre doux (sauf si
vous faites déjà le ghee chez vous), deux pots
en verre, deux tuperware de taille moyenne
pour ramener une part des préparations et un
thermos.

Tarif : 50 €

LIEU : N° 20, la Plessette 35230 ORGERES

TEL : 06 30 22 24 58