

**Atelier de diététique
ayurvédique**
Samedi 21 mars 2026
9H15-12H15

Atelier en lien avec le nettoyage de printemps
Explications sur le feu digestif et pratique :
Ghee -beurre clarifié- ; kitcheri ; soupe verte ;
vaghar ; compote de pommes chaudes ; tisane
romarin/gingembre.

NB : apporter 250 gr de beurre doux (sauf si
vous faites déjà le ghee chez vous), trois pots en
verre (deux moyen et un qui sera haut pour la
soupe), un 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