

**Atelier de diététique
ayurvédique**
Samedi 15 novembre 2025
9H15-12H15

Atelier en lien avec la saison automne/hiver
Explications sur le feu digestif et pratique :
Riz pulao/coco ; Ghee -beurre clarifié- ; céréale
chaude au quinoa, noix et dattes, boisson chai
et chutney aux fruits d'automne .

NB : apporter 250 gr de beurre doux (sauf si
vous faites déjà le ghee chez vous), trois pots en
verre (1 petit et deux moyen), 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