



**Atelier de diététique
ayurvédique**
Samedi 4 OCTOBRE 2025
9H15-12H15

Atelier en lien avec la saison automne
Explications sur le feu digestif et pratique :
Soupe de courges, fenouil, gingembre, ail ;
Ghee -beurre clarifié- ; céréale chaude au
quinoa, noix et dattes, boisson chaï et churna
vata-mélange d'épices-.

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