

Cours de YAKUZEN

Méthode de nutrition traditionnel japonais

2023-2024

MJC Chemin-vert

mardi 18h30 – 20h30

- 26 septembre ***Yakuzen d'automne***
Les bienfaits des aliments d'automne.
- 17 octobre ***Menu avec épices***
Vertus efficaces et rapides.
- 21 novembre ***Yakuzen d'hiver***
Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver.
- 19 décembre ***Comment améliorer une meilleur digestion ?***
Prévention avant les fêtes
- 23 janvier 2024 ***Préparation pour le printemps***
L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers.
- 20 février ***La prévention contre les maux de printemps***
Soignons notre physique et notre mental !
- 26 mars ***Macération par l'alcool***
Une autre façon de récupérer le bon côté des aliments
- 16 avril ***Boisson par Yakuzen***
Comment choisir ? Découverte de tisane.
- 28 mai ***Yakuzen d'été***
Le moment de déguster la grâce du soleil.

180 € / 9 cours (frais des ingrédients compris) + adhésion

Sans essai gratuit

Réservation: MJC Chemin-vert 1 rue d'Isigny 14000 Caen

tél : 02 31 73 29 90