

Cours de YAKUZEN

Méthode de nutrition traditionnel japonais

2022-2023

MJC Chemin-vert

mardi 18h30 – 20h30

- 20 septembre ***Yakuzen d'automne***
Les bienfaits des aliments d'automne.
- 18 octobre ***Menus avec épices***
Vertus efficaces et rapides.
- 22 novembre ***Yakuzen d'hiver***
Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver.
- 13 décembre ***Comment améliorer une meilleur digestion ?***
Prévention avant la fête
- 17 janvier 2023 ***Préparation pour le printemps***
L'importance des changements d'aliment contre les maux saisonniers.
- 28 février ***La prévention contre les maux de printemps***
Soignons notre physique et mental !
- 21 mars ***Macération par l'alcool***
Une autre façon de récupérer le bon côté des aliments
- 11 avril ***Boisson par Yakuzen***
Comment choisir ? Découverte de tisane.
- 23 mai ***Yakuzen d'été***
Le moment de déguster la grâce du soleil.

175 € / 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