



**Atelier de diététique
ayurvédique**
Samedi 19 octobre 2024
9H15-12H15

Atelier de base en lien avec la saison automne
Explications sur le feu digestif, et préparations
en lien avec la saison : kitchari d'automne -
repas à base de riz et haricots mung, d'épices et
de légumes ayant un effet nettoyant des
toxines du corps-. Ghee -beurre clarifié- ;
boisson chaï et churna vata-mélange d'épices-
NB : apporter 250 gr de beurre doux, un pot en
verre, un thermos et un tuperware pour
ramener une part des préparations

Tarif : 50 €

LIEU : N° 20, la Plessette 35230 ORGERES

TEL : 06 30 22 24 58