



**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