

Stage cuisine saine et ressourcement 2020

Du 27 juil. 9h au 31 juil. 10h

**Lieu : Chalet d'Alpage La Champagne
25370 LES HOPITAUX NEUFS via Les Hôpitaux-Vieux**

Venez apprendre à prendre soin de vous et de vos proches par l'alimentation, en séjournant dans un cadre propice à la détente et à la reprise d'énergie.

Les stagiaires participeront à l'élaboration de tous les repas, cuisinés à partir de produits bio et à forte valeur nutritionnelle.

Approches naturopathiques et ayurvédiques se mêleront gaiement.

Les ateliers cuisines seront collaboratifs, conjuguant théorie et pratique. Un vrai gage de convivialité !

Des balades en pleine nature, avec cueillette de plantes médicinales et des ateliers de relaxation viendront parfaire cette semaine très enrichissante.

Hébergement très confortable au chalet d'alpage la Champagne (Doubs)



Sauna sur place.

Vue époustouflante.

Tarif : 600 euros tout compris.

Renseignements et inscription : nel.jacquot@orange.fr 06.33.34.61.54

Organisé par

-  Le Jardin des Saveurs et  Chalet d'Alpage La Champagne