



Journée sur l'alimentation basique (Théorie et atelier cuisine)

La journée alimentaire commence avec un petit déjeuner sain et complet (sans gluten, sans sucre, sans produit laitier) et une introduction à l'équilibre acido-basique, base de la santé.

Après une conférence sur les intestins et le métabolisme du corps, nous préparerons le déjeuner, ensemble.

Cette journée a pour but de montrer qu'il est possible de se nourrir sainement et simplement avec plaisir et de pratiquer ce type d'alimentation, tous les jours.

Heike Piquardt: Pionnière bio, 35 ans chef de cuisine dans un complexe gastronomique bio en Allemagne "La Provence", passionnée par l'alimentation & conseillère en équilibre acido-basique

Date : Samedi 06 juillet 2019 de 9h à 14h

(ou à 15h si vous souhaitez voir un film documentaire sur l'alimentation)

Une fois par mois & sur demande

Tarif : 45 €uro tout compris

Lieu & Contact: Domaine Minguinelle, 83670 Barjols

Heike Piquardt, heikepiquardt@arcor.de

Téléphone : 04.94.77.10.32