

ATELIER DE CUISINE SELON L'AYURVEDA



De 9h à 14h

Gîte Shanti hOMe

Ces ateliers cuisine selon l'Ayurvêda propose une approche simple à mettre en place quotidiennement dans sa cuisine. De façon conviviale et enchantée pour les pupilles, les papilles et le cœur, c'est un vrai moment de partages, d'échanges dans la compréhension et la manière d'introduire l'Ayurvêda dans votre cuisine et vos assiettes !

Pour chaque atelier, nous préparerons un menu de saison, que nous adapterons à chaque constitution, selon les besoins de chacun(e), avant de passer à la dégustation.

Nous confectionnerons aussi le fameux ghî, si précieux en ayurvêda...

Sur inscription uniquement - Nombre de place limité à 7 personnes.

65€/personne.

ANAHATA CHIKITSA
1021 Chemin de Vernaz 74140 SCIEZ
N° Siret: 4833425560030
Tel: +33 620 455 748 Courriel: contact.anahata@gmail.com
www.chikitsa.fr