

ATELIER

Marre de penser à ce que vous allez faire à manger ? Manque d'idées ? Impression de tourner en rond et de proposer toujours la même chose ? Envie de diversifier davantage ? Manque de temps ?

Vous ouvrez le frigo et... vous cherchez ce que vous allez bien pouvoir faire... ?

Vous piochez dans vos placards mais sans c'est du grand n'importe quoi... ?

Vous avez à cœur de partager des repas qui font plaisir à tous mais parfois vous avez la « soupe à la grimace » ?

Vous faites les courses en pensant à des plats que vous pourriez faire et finalement par manque de temps, d'envie ou fatigué.e... vos ingrédients sont oubliés, défraîchis voire perdus... à jeter ?



Karine CHARLET Naturopathe et Coach

vous propose au menu

des ASTUCES, des IDEES

Convivialité & partages

BONNE HUMEUR

Accompagnement Professionnel

...

VENDREDI 15 JUIN 2018 - de 12H à 13H30

- ✓ Gagnez en disponibilité, allégez votre charge mentale pour une semaine et des soirées sereines !
- ✓ Mangez mieux ! des repas variés et équilibrés selon votre profil alimentaire.
- ✓ Mangez des produits frais, ne gaspillez plus !
- ✓ Faites plaisir à toute la famille !
- ✓ Optimisez les tâches autour des repas : préparation, participation, courses, conservation, gamelle du midi...

Lieu : Le Trait d'Union - Espace Maternité et Famille, 13 rue de la Croix Blanche
27950 ST MARCEL

Tarif : 18€ /personne

Sur inscriptions : par mail sur cleonaturel@gmail.com ou par tel au 06.08.99.85.70

Vous êtes les bienvenus.e.s avec votre lunch box ou quelques grignoteries à partager !