



Claire Devilliers | NATUROPATHE

(Diplôme certifié par la FÉNA)

# L'ATELIER VÉGÉ !

Thème

## APÉRO DINATOIRE

**MERCREDI 3 OCTOBRE**

à LAMBERSART

18h-21h



Inviter des amis pour l'apéro, tout en dégustant des recettes saines et gourmandes, c'est possible !

Accessibles à tous, LES ATELIERS VÉGÉ sont conçus pour vous convaincre que cuisiner peut rimer avec santé et simplicité...



### LE CONCEPT

- THÉORIE : quelques grandes règles nutritionnelles pour un apéro dinatoire équilibré et convivial
- PRATIQUE : préparation de plusieurs recettes végétariennes bio, puis dégustation et échanges

- o Des recettes végétariennes 100% bio et de saison
- o Trucs et astuces pour une cuisine quotidienne rapide
- o OFFERT : synthèse théorique et fiches recettes

Tél. : **06 25 56 22 34** - site : [www.clairedevilliers-naturopathe.fr](http://www.clairedevilliers-naturopathe.fr)

**LIEU** 64 avenue du président Kennedy - 59130 LAMBERSART

**TARIF** 45 euros/personne (repas et boisson compris)  
Inscription obligatoire par mail ou téléphone, validée à réception du paiement.

Cet atelier peut être organisé à **DOMICILE** (me contacter pour les modalités)