

SE RECONNECTER À SES 5 SENS EN MANGEANT

L'objectif de ce cours est de s'exercer à manger en pleine conscience en se connectant d'avantage à son corps via les 5 sens et moins au mental. Ceci permet de se nourrir avec plus de plaisir et de justesse quant à ses besoins.

CHF 85.- dégustation comprise



Lieu:

La Folie des Saveurs | Atelier de cuisine
Route du Platy 15
1752 Villars-sur-Glâne

Durée: 3h
19h – 21h | jour à définir

Plus d'infos..... 026 400 06 24
ou 079 685 11 36