

JEUDI 5 FEVRIER
Le Fanal
Boulazac-Isle-Manoire
19h



ATELIER RENFORCEZ VOTRE BIEN-ÊTRE

1. Accueil et introduction (10 min)

- Accueil des participants autour d'une tisane
- Présentation de l'atelier
- Tour de table des participants

2. La Médecine Traditionnelle chinoise (15 min)

- Présentation des principes de base de la Médecine chinoise : 5 éléments, saisons, Yin/Yang
- Focus sur le printemps et principes de la diététique chinoise

3. Zoom sur les saveurs locales (15 min)

- Produits locaux de saison pour renforcer l'énergie au printemps
- Focus sur les plantes et épices

4. Atelier pratique : idées de recettes (30 min)

- Présentation de 2 recettes de saison
- En petit groupe : réflexion sur d'autres associations ou variantes selon les goûts
- Dégustation

5. Conseils & échanges (20 min)

- Conseils pour aller plus loin (livres, marchés et producteurs locaux)
- Réponses aux questions des participants
- Distribution de fiches pratiques



Gp
GRAND
PÉRIGUEUX
TOURISME

Tarif : 15€/pers.



RDV au Fanal à Niversac - 204 Rue Laure Gatet
à Boulazac-Isle-Manoire

Sur réservation - Places limitées à 15 pers.

Infos : 05 53 53 10 63

www.tourisme-grandperigueux.fr