Espace restauration : Alimentation yogi, c’est quoi ?

Ce que l’on mange a une importance centrale dans la pratique du yoga, en effet, que vous commenciez à peine à pratiquer ou que le yoga fasse déjà partie de votre quotidien, la question nutrition est essentielle. Bien s’alimenter permet d’éviter les gros coups de pompes pendant les séances de yoga ou les lourdeurs provoquées à la suite d’un repas très riche ou mal adapté.

Commençons par le petit déjeuner idéal du yogi :

Eveiller en douceur le système digestif tout en prenant de forces pour la journée, le petit déjeuner sera donc léger, aisément digéré mais également nourrissant.

Venez donc commencer la journée par un petit déjeuner équilibré au sein de notre espace restauration.

Au menu, trois formules :

* Formule ‘’esprit en éveil’’ : 1 eau citronnée gingembre, 1 Açaï Bowl (topping au choix)
* Formule ‘’morning yogi’’ : 1 eau citronnée, 1 thé matcha, 2 tartines (beurre d’amande ou cacahuète au choix), 1 œuf au plat
* Formule ‘’morning pep’s’’ : 1 jus d’orange fraîchement pressé, 2 tartines, 1 mini Açaï Bowl et 1 œuf au plat

Nous proposons également 3 formules pour le déjeuner :

* Formule ‘’esprit en éveil’’ : 1 potage, 1 Buddha Bowl, 1 chia pudding (parfum au choix)
* Formule ‘’miam yogi’’ : 2 rouleaux de printemps vegan, 1 Buddha Bowl, 1 chia pudding
* Formule ‘’miam miam’’ : 1 potage, 2 rouleaux de printemps vegan, 1 Buddha Bowl, 1 chia pudding

Pour toute réservation, veuillez appeler le 0623547452.