

# Atelier de cuisine vivante

« je prépare des petits-déjeuner crus  
à croquer »

Samedi 25 juin 2016

#1 « smoothie bowl »



Venez *explorer l'alimentation vivante*, faite à base d'aliments végétaux, crus et sans cuisson, et ses intérêts pour votre santé *dès le petit-déjeuner!*

Le *smoothie bowl* est un mélange à la texture crémeuse, composé de fruits, agrémenté de baies, graines, oléagineux, herbes aromatiques...

*Réalisez des recettes colorées*, appétissantes, nutritives et gorgées de vitamines, idéales *pour bien commencer la journée.*

Atelier Animé par  
**Aurore BROCHIER - Diététicienne**  
spécialisée en alimentation vivante et  
micronutrition

***www.ouvrir-ses-ailles.fr***

Places limitées  
Réservation au 06.77.97.04.37

**Association**  
**« Autour de l'être »**

**Lieu:** « la vallée rieuse »  
542 route du Massot  
38500 COUBLEVIE

**Horaires:** 9h - 12h

**Tarif:** 30€