



# MARDI 23 FEVRIER 2016

## ATELIERS ALIMENTATION & SANTE

# LES GRAINES GERMEES

Nous verrons quels sont les intérêts de la consommation de ces véritables trésors de la nature, apprendrons à faire pousser nos petites graines dans nos cuisines et dégusterons des recettes réalisées sur place à base de graines germées. Chaque participant repartira de l'atelier avec son germeoir et le fascicule de cours pour pouvoir tout de suite mettre en pratique la technique abordée.

**Intervenante** : Marie Silvy, naturopathe-réflexologue et chef de cuisine santé à domicile

MARDI 23 FEVRIER  
DE 18H30 A  
20H30

LIEU : L'ARCHIPEL,  
31 RUE CHEVALIER  
PAUL, 83000  
TOULON

PAF : 20 €

LIVRET, RECETTES  
ET DEGUSTATIONS  
OFFERTES

RESERVATION AU  
06 98 04 77 21

ASSOCIATION  
NATURO & CO



*La vie est infiniment  
délicieuse !*