



Toute l'année
dans votre structure

// Pour qui ?

Tous les jeunes à partir de 14 ans bénéficiant d'un accompagnement éducatif, intéressés par la thématique.

// Quoi ?

Un atelier de cuisine simple, économique et équilibrée animé par Rémi, chef cuisinier.

Le contenu de l'atelier

L'idée ici n'est pas de zapper complètement le gras, le sucre, les produits laitiers, de son alimentation, en les pointant du doigt, mais de les introduire intelligemment et en juste quantité dans l'assiette.

Les conseils pratiques de Rémi, vous donneront les clés pour tendre vers le mieux manger avec un mini budget.

// Les objectifs du programme

- (Re)prendre le pouvoir de son assiette en décidant ce que l'on fait avec
- Mettre en regard le sentiment de confiance en soi et d'autonomie, deux qualités qu'on acquiert en devenant adulte
- Développer ses sens et ses compétences
- S'offrir un moment pour soi

// Comment participer ?

>> Pour inscrire un groupe de jeunes, contactez-nous en précisant vos disponibilités pour l'atelier.

- Pour plus d'informations contactez nous à itineraires@le-prado.fr