



Toute l'année

sur demande, 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 une naturopathe et cheffe cuisinière, passionnée par la question de la santé par l'assiette !

Le contenu de l'atelier

Plusieurs thématiques vous sont proposées :

Les supers aliments : nos supers alliés ? ; Cuisine zéro déchet ; Pâtisserie végétale gourmande ; Petit déjeuner du roi ; J'en ferais bien mon 4h...

// 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