

Atelier Cuisine

Collations
saines

Spécial
Familles

Vacances
scolaires - 18/02

Lieu
O'pOzArt,
25 rue de spontin
Durnal



Info
Santé

Animateur : Clélia Kestemont,
psychologue & Nutrithérapeute

Co-animateur: Diégo Guerreiro
enseignant & restaurateur

Infos & inscriptions

✉ clelia@kestemont.com



Atelier cuisine & santé

VERSION HIVERNALE ET FAMILIALE.

Pour qui? adultes seuls ou accompagnés de leurs enfants (dès 7 ans)

Date : mercredi 18 février

🕒 Session du matin

🕒 Session de l'après-midi

Au programme:

- Réalisation de recettes de collations à l'occasion du mardi gras – mais revisitées en version “santé” :-)
 - Idées simples de collations & goûter quotidiens avec des ingrédients qui soutiennent l'énergie, la concentration et l'humeur
 - Temps d'échange “santé mentale – physique” interactif et adapté à la famille
- 👉 Le tout dans une ambiance ludique, conviviale et intergénérationnelle.

Soutenu par Psynam – INAMI

Places limitées

(4 et 10 participants / session)



Infos & inscriptions

✉ clelia@kestemont.com