



Samedi 5 avril 2025
Atelier

14h - 16h30 Gymnase Chastanier - Elancourt

Cuisine Bien-Être

Atelier animé par Sabrina et Stéphanie
du Bureau de l'Association

Une belle occasion de découvrir et préparer ensemble des recettes saines, énergisantes et faciles à digérer, en parfaite harmonie avec votre pratique du yoga.



Au programme :

- **En-cas énergétique** pour une vitalité durable
- **Plat léger et équilibré** pour nourrir le corps sans l'alourdir
- **Boisson bien-être** pour hydrater et revitaliser

Cet atelier convivial vous permettra d'apprendre des astuces simples pour intégrer une alimentation bienfaisante dans votre quotidien.

Et bien sûr, nous dégusterons nos préparations !

Atelier ouvert à tous (30 participants maximum).

L'atelier se déroulera de 14h à 16h30 au Gymnase Chastanier d'Elancourt
(accueil à partir de 13h45)

Participation : **15€** pour les adhérents, **20€** pour les extérieurs
chèque à l'ordre de **Yoga pour Tous**

Pour vous inscrire, adressez votre bulletin d'inscription et votre règlement selon la modalité que vous avez choisie (voir dans le mail).

BULLETIN D'INSCRIPTION

Atelier « **Cuisine Bien-Être** » du samedi 5 avril 2025

Nom :

Prénom :

Tél. mobile :

Professeur :

e-mail :

N'oubliez pas de joindre votre chèque !

Votre **inscription** ne sera **effective** qu'à **réception de votre paiement** et dans la limite des places disponibles. Vous recevrez la confirmation de votre inscription par mail ou par SMS.

Remise des inscriptions avant le mercredi 2 avril 2025.

