

rendez-vous



Atelier culinaire

Initiation à la cuisine essentielle, pour éveiller
les sens et nourrir l'énergie féminine

L'Espace Santé Femmes* propose des ateliers culinaires avec

Emmanuelle Coureault

Cheffe, cuisine essentielle et féminine, confort digestif

Cheffe formée à la cuisine santé, Emmanuelle accompagne les femmes sur leur propre chemin du goût, au plus près de leurs besoins, en préservant gourmandise et confort digestif. Sa mission est de réenchanter les repas, enrichir en aliments nourriciers et bienfaiteurs, initier de nouveaux réflexes à travers des ateliers conviviaux pour renouer à la sensorialité.

RECONNEXION AUX RACINES

Jeudi 7 décembre 2023

Atelier 1° 12h00 - 14h00 ou

Atelier 2° 18h00 - 20h00

Atelier culinaire pour se familiariser avec une nourriture ancestrale respectueuse de nos besoins. Nourrir l'énergie féminine grâce à des associations bénéfiques, pour préserver ou restaurer un équilibre hormonal et un meilleur confort digestif. Concocter des plats familiaux, plats santé par excellence, cuire en cocotte pour des bouillons et jus savoureux et réconfortants, sublimer les légumes racines, improviser à moindre coût pour une cuisine plus intuitive.

Les bienfaits:

- Se familiariser avec les cuissons douces
- Développer ses perceptions grâce aux saveurs et textures
- Découvrir les alternatives pour sortir de la routine, décliner les aliments alliés pour diversifier les préparations



Atelier 1°

Reconnexion aux racines

Jeudi 7 décembre 2023

12h00 - 14h00

Atelier 2°

Reconnexion aux racines

Jeudi 7 décembre 2023

18h00 - 20h00

Lieu

La Collective (1er étage)
Rue de l'École-de-Chimie 4
1205 Genève

Participation gratuite

Inscription obligatoire
(nombre de places limité)
esf@reseaufemmes.ch

Plus d'infos

reseaufemmes.ch