Comment s'alimenter au Rythme des Saisons

par Jean-Paul GERMOND et Thierry LEBLANC

JEUDI 9 OCTOBRE à 19h30

à Creney-près-Troyes



Notre corps, comme les arbres et les plantes, évolue avec les saisons.

Les Méthodes Traditionnelle Chinoises nous enseignent que chaque saison a ses propres besoins énergétiques et que l'alimentation est notre meilleure alliée pour maintenir notre équilibre.

Apprenons à manger en harmonie avec nous-même et avec la nature, pour une vitalité retrouvée.

- Comment faire des choix simples ?

- Quels aliments selon les saisons ?

SALLE DU STADE

Impasse du stade à Creney-près-Troyes

Tél : 06 77 56 85 14 **Site : santeressources.org**