

Boissons de la forme et autres secrets d'endurance

Objectifs



Vous recherchez forme et performance : la nature et des recettes traditionnelles nous donnent des moyens évitant le recours abusifs aux dopants du marché. En prime cette approche va aussi apporter une touche de poésie et de rêve dans notre vie !



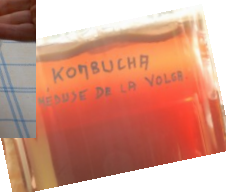
3b rue de Bassemberg
67220 Lalaye
Infos détaillées sur le
site, page « accès »

Tél 03.88.58.91.44
gerard@jardingourmand.com

Animateur :
Gérard Verret

Contenu

Gagner en force et en efficacité, de manière saine, c'est possible en s'inspirant de recettes anciennes ou contemporaines à base d'ingrédients naturels.



Découvrez mes recettes préférées. Potions ultramagiques, nuage de jade, lait de dragon, lait du diable, foutinette, lait de poule, sang de Viking, smoothies, thé tchaï, et d'autres. Préparations ultragourmandes pour une grande forme. Kéfir, kombucha, frênette, etc. Avant, pendant et après l'effort : biscuits et boules énergétiques, pâtes à tartiner. Grignotages sains et barres protéinées.

Activités

Ateliers et causeries
Exposition
Préparation du repas
Polycopiés, bibliographie



En pratique

Amener cahier pour notes,
appareil photo.
Vos recettes à partager

Autres stages

Plantes médicinales et alim.
La voie de l'émerveillement
Cuisine sauvage



JARDIN GOURMAND
Vivez nature !