

La Ruche vous propose les ateliers :

Les saveurs de Juliette

Passionnée par la nutrition, le bien-être et la santé, Aurélie anime un atelier un samedi après-midi par mois à la Ruche. Des cours de cuisine, des conseils et des échanges autour de l'alimentation et de la santé au naturel.

L'atelier de septembre :

Cours de cuisine sans produits laitiers et sans gluten

(Fondant au chocolat)

Le samedi 17 septembre de 14h à 16h

L'atelier d'octobre :

Conseils pour retrouver un sommeil réparateur

Le samedi 15 octobre de 14h à 16h



Inscription 2 jours avant l'atelier auprès de la ruche

12 euros : Le cours de cuisine sans produits laitiers et sans gluten

8 euros : Les conseils santé

Les participants doivent adhérer à l'association La Ruche (5 euros/an)



La Ruche : 46, rue de cinq ans - 72600 MAMERS

Téléphone : 02 43 34 71 08

laruche.mamers72@orange.fr

<http://laruchenligne.canalblog.com/>