

ATELIERS & COURS DE CUISINE DU MIEUX ÊTRE

16+

Art, artisanat, loisirs créatifs, ateliers culinaires

QUOI

1H30 de théorie, 1H de pratique et 30 minutes de repas.

Objectif : réaliser un menu énergisant et vivifiant de façon simple ; moins et mieux manger ; apprendre à moins cuire et moins nuire aux aliments ; apprendre à mieux combiner les macronutriments, protides, glucides et lipides ; des plats bons en bouche et pour le métabolisme.

PAR QUI

Paula Otero est passionnée de cuisine santé, inspirée par les cuisines du monde. Elle s'est formée en tant que conseillère en nutrithérapie. Spécialisée dans la cuisine issue de l'agriculture biologique depuis 2008. « Stimulatrice des saines habitudes », Paula Otero souhaite partager ses connaissances sur la santé et comment nourrir nos cellules avec une alimentation au plus proche de la nature.

CONTACT

Paula Otero 079 337 48 47
paulaotero71@yahoo.com
www.biocuisines.canalblog.com

QUAND

MA 10:50–14:00
2^{ème} mardi du mois

OU

Mansarde
2^{ème} étage

COMBIEN

CHF 60.- à CHF 70.- cours collectifs
CHF 60.- à CHF 180.- cours individuels et personnalisés



La julienne – Maison des arts et de la culture
Rte de St Julien 116 – 1228 Plan-les-Ouates
022 884 64 66 – lajulienne@plan-les-ouates.ch
www.plan-les-ouates.ch/lajulienne