

2024/2025



YAKUZEN

1 Jeudi / mois

26/09 : Yakuzen d'automne -
Les bienfaits des aliments d'automne

17/10 : Menu à l'aide d'épices -
Vertus efficaces et rapides

21/11 : Yakuzen d'hiver -
Les aliments qui nous protègent contre les maladies d'hiver

19/12 : Comment améliorer la digestion ?

23/01 : Préparation pour le printemps -
L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers

27/02 : La prévention contre les maux du printemps -
Soignons notre physique et notre mental

20/03 : Macération par l'alcool -
Une autre façon de récupérer le bon côté des aliments

24/04 : Boisson Yakuzen -
Comment choisir ? Découverte de tisanes ?

22/05 : Yakuzen d'été -
Le moment de déguster la grâce du soleil

19/06 : L'été soignons le coeur -
Découvrons la force des aliments d'été



La Prairie Centre d'animation
11 av. Albert Sorel - CAEN
02 31 85 25 16
www.la-prairie.com