

2026/2027



Tarif 40€/stage

**Toute annulation tardive ou absence non signalée ne donnera pas lieu à remboursement et la séance sera facturée.*

YAKUZEN

1 Jeudi / mois

24/09 : YAKUZEN D'AUTOMNE

Les bienfaits des aliments d'automne

15/10 : MENU À L'AIDE D'ÉPICES

Vertus efficaces et rapides

19/11 : YAKUZEN D'HIVER

Les aliments qui nous aident à chauffer ? Que nous apporte le soin d'hiver ?

17/12 : COMMENT AMÉLIORER LA DIGESTION

?

21/01 : PRÉPARATION POUR LE PRINTEMPS

L'importance du changement d'aliment contre les maux saisonniers

18/02 : YAKUZEN DE PRINTEMPS

Soignons notre physique et notre mental !

25/03 : POUR UNE MEILLEURE CIRCULATION DU "SANG"

Le sang, selon la médecine traditionnelle

15/04 : BOISSON YAKUZEN

Comment choisir ? Découverte de tisanes

27/05 : YAKUZEN D'ÉTÉ

Le moment de déguster la grâce du soleil

17/06 : QU'EST CE QUE LA CIRCULATION DU LIQUIDE CORPOREL

Pour repulper la peau en hydratant le corps



**La Prairie Centre d'Animation
5 Boulevard Aristide Briand**