

Bonjour

J'espère que vous profitez du printemps.

Je reviens vers vous pour vous informer du prochain cours de cuisine qui aura lieu Samedi 24 Mai à 16h. Nous allons confectionner des chapatis, et des parathas nature et avec des légumes (betteraves et des épinards). C'est une sorte de pain indien. Fait avec des légumes, quelques épices et des graines, c'est sain et léger car on met moins de farine mais c'est encore plus délicieux, c'est aussi une façon d'inciter les enfants à manger des légumes. Je vais aussi vous donner des astuces pour les préparer avec de la farine sans gluten pour ceux ou celles qui ne supportent pas le gluten.

Je vous remercie de faire circuler l'information auprès de vos réseaux. 🌸🌸🌸🙏

Pour vous inscrire vous pouvez m'envoyer un mail ou un sms ou par WhatsApp ou messenger.

à très bientôt

Chaleureusement

Shivranee

NB : La nutrition est la base de la santé par l'ayurveda et la première loi de l'alimentation selon elle, est la modération et l'équilibre en respectant sa propre nature 🌸🌸🌸🍷

--

Pour plus d'information, visitez mon site :

www.massage-ayurvedic-shiva.com

Pour un rv, me contacter au :

0631740760