

# PLAISIR ET VITALITE

*Découvrez comment associer une alimentation saine et vivante à la  
réjouissance de vos papilles*

- **Ateliers de groupe** (entre 4 et 8 pers) : réalisation de plusieurs recettes accompagnées d'explications sur leurs intérêts nutritionnels puis dégustation conviviale de nos préparations.  
Durée 3h. Tarif moyen: 30 € ( peut varier suivant localité)

- **Service traiteur:** réalisation de repas de groupe, menus complets ( à partir de 12 euros/pers), de buffets... Cuisine bio, locale et végétarienne sur demande sans gluten, sans produits laitiers ou 100% végétalienne.

Secteur Narbonne/ Béziers - Toulouse/Agen -  
Région Parisienne



Renseignements, dates, ateliers:  
Facebook: **Kézia Giry Naturopathe**  
Contact: 06 70 10 49 46 [kezia.giry@yahoo.fr](mailto:kezia.giry@yahoo.fr)



Naturopathe de formation et aussi maman de gourmets exigeants! J'ai toujours été passionnée de cuisine.

**Mon envie:** transmettre une cuisine ludique qui redonne toute sa place à l'alimentation. Celle qui fournit à notre corps, l'énergie dont il a besoin pour s'épanouir.

**Ces ateliers s'adresse à tous:** des personnes débutantes désirant aller vers une alimentation plus saine jusqu'aux initiés de longues dates souhaitant varier les plaisirs. Des recettes à la portée de tous, sans frustrations.

**Ateliers parents/enfants** des dates seront proposés avec des menus simples et rigolos et des goûters sains et faciles à réaliser.

**Ateliers à domicile ( 4 pers min):** n'hésitez pas à me contacter des thèmes sur mesure seront choisis ensemble ( cuisiner sans gluten, sans produits laitiers, cru..)

Une seule règle santé et joie dans nos assiettes.