

POUR NOEL, OFFREZ UN ATELIER CUISINE

Et profitez d'une réduction de -15 %

sur les ateliers de décembre et janvier à la Bauche et au Fleuron Bio.

Il reste deux places pour l'atelier bûche de samedi 9 décembre

et pour ceux des 14 et 16 décembre.

En janvier, un nouveau thème : détox tout en douceur,

et des idées, des choses que nous savons mais qu'il est bon de se rappeler, pour garder le cap et l'énergie à l'aide de repas équilibrés

et avec toujours une forte notion de plaisir.

Toutes les infos en suivant ce lien :

<http://shoutout.wix.com/so/4LbVkZIZ?cid=0#/main>

Les ateliers de 3 h dont les thèmes sont décrits sur mon site, sont réalisables à d'autres moments,

et aussi chez vous, pour des groupes déjà constitués de 4 à 5 personnes. 35 € par personne.

Plus d'informations sur mon site ou en me contactant.

N'hésitez pas à faire suivre !

A bientôt !

Rose.

<http://ombellesacroquer.wixsite.com/ombellesacroquer>

06 59 81 76 95

Toute l'actualité en suivant ce lien. Visible par tous.

[https://www.facebook.com/Ombelles-%C3%A0-croquer-Cuisine-vivante-sauvage-et-cr%C3%A9ative-907739125931757/?ref=aymt\\_homepage\\_panel](https://www.facebook.com/Ombelles-%C3%A0-croquer-Cuisine-vivante-sauvage-et-cr%C3%A9ative-907739125931757/?ref=aymt_homepage_panel)