

Pratiques culinaires

Bien se nourrir est essentiel, Faire la cuisine au quotidien permet de prendre soin de soi et des autres

ATELIERS

Autour
d'ingrédients
premiers
utiles
à l'élaboration
des repas
quotidiens...

L'Essence

40€ TTC la séance
par personne

270€ TTC pour
10 séances et devenir
membre du Clos 7C

JOURNÉES

Autour
d'associations
permettant
des accords
et
des apports
aromatiques...

Les Sens

90€ TTC / personne
Minimum 4 participants

300€ TTC pour 4 RDV
annuels et devenir
membre de Clos 7C

WEEK-END

Autour
de différents
moments de
pratiques,
découvertes,
inspirations
créativités...

La Connaissance

250€ TTC / personne
le W.E. d'initiation

600€ TTC pour 3 W.E.
Cursus Culinaire

Tous les programmes son détaillés sur www.7coutures.com

Ces formules peuvent faire l'objet de
- CADEAUX & TEAMBUILDING -

Cuisiner est une méditation active, un développement personnel au service d'un équilibre global

LES BIENFAITS
DE LA PRATIQUE
CULINAIRE AU
QUOTIDIEN :

- LA FACULTÉ
D'EVACUER
SON STRESS
- LA POSSIBILITÉ
D'EXPRIMER
SA PERSONNALITÉ
- LA JOIE
DE VIVRE
L'INSTANT PRÉSENT
- L'ENVIE
DE DÉVELOPPER
SES SENS
- LE PLAISIR
DE FAIRE
PAR SOI-MÊME
- LA CAPACITÉ
DE LIBÉRER
SA CRÉATIVITÉ
- LE BONHEUR
DE RÉGALER
LES APPÉTENCES

Contactez Jean-Yves
+33 (0)6 80 87 68 34

Des Bienfaits Naturels

PRATIQUER
VOLONTÉ
LA CUISINE
EQUILIBRÉE
AU
SAINE
QUOTIDIEN
PLAISIRS SIMPLE

Au Service de Votre Mieux-Être

Des Sensations Originelles

**RESTAURER
ALIMENTER
VOS
VRAI
QUALITÉS DE
VIBRATIONS
PERCEPTIONS
RESSENTIS**

Au Service de Votre Bien-Être

ATELIER OENOPHILE

"Le Vin en Scène"



L'excitation de dévoiler
et s'émerveiller
à la poésie des terroirs

*25€ TTC par personne
la séance de 2 heures*

*Formule OEnoSéjour
Voir détail sur*

www.7coutures.com
Contactez Adrien
+33 (0)6 14 04 21 38

ATELIER SENSORIEL

"Au coeur de l'Emotion"



La joie de percevoir
à la lumière
de ses sens exercés

*40€ TTC par personne
la séance de 4 heures*

Formule Week-end

contact@7coutures.com
Contactez Delphine
+33 (0)6 80 87 68 28