



**Association Les Grands Jardins du Theil**

## ***Que mettre dans nos assiettes pour promouvoir une bonne santé ?***

**Jeudi 20 mars à 20h00**

**avec Céline BRAVO**

*Accompagnatrice nutrition santé*

*Préparer des repas au quotidien, que faire, et comment, quand on n'a peu le temps ?*



*Mais aussi, recevoir, accueillir pour un dîner, quelle belle idée ! Comment faire pour éviter que mes invités repartent avec des lourdeurs ou ballonnés ! Bons réflexes et astuces pour toutes les occasions !*

***Quelles pistes à mettre en place pour des repas simples et savoureux en toutes circonstances ?***

**Céline BRAVO** : ingénieur en agricultures, ayant travaillé 15 ans dans le secteur agro-alimentaire, et formée par le Docteur Bruno Donatini, gastro-entérologue et immunologue.

**Quand** : jeudi 20 mars à 20h00

**Combien** : 6€ adhérent – 8€ non adhérent LGJ

**Où** : 125 rue Varin - 50330 – Gonnevillle Le Theil

**Réservation obligatoire - Places limitées** :

Les Grands Jardins du Theil – 06 63 01 24 80 - [lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com](mailto:lesgrandsjardinsduthheil@gmail.com)