

Workshop 1° dinsdag 18 april° Relaxatie & lichaamsgevoelens

Tijdens de workshop "Relaxatie & Lichaamsbewustwording" gaan we via eenvoudige oefeningen en technieken contact maken met de rust en de stilte in ons lichaam.

Vanuit deze rust gaan we ons via creatieve werkvormen verbinden met onze gedachten, gevoelens en verlangens. In verbinding met onze diepste verlangens zullen we een aantal haalbare doelen voorop stellen.

Einde : 22u30

Workshop 2 ° dinsdag 2 mei ° Lekker met lichte sausjes

Lichter genieten kan perfect met vetarme sausjes die feest op tafel toveren. Ontdek gezonde en lekkere recepten en nieuwe ingrediënten die jouw zonnige menu perfect afwerken.

Verwacht een boeiende avond met leuke en vlotte gerechten, proeverijen van sausjes en hun toepassing in de keuken. Laat je meevoeren op een ontdekkingsstocht doorheen onnoemelijk lekkere vergeten groenten.

Einde : 22u00

Inclusief : receptuur en proeverijen

Workshop 3 ° dinsdag 16 mei ° Originele desserts

Met fruit en zuivel maak je een waaier aan heerlijke tussendoortjes. Tijdens deze workshop ontdek je hoe je snel van een dessert kan genieten bij een kleine honger. De receptuur is origineel en kleurrijk.

We ontdekken ook waardoor we geprikkeld worden in onze keuzesnaar hapjes.

Na deze workshop stappen we de lente en zomer gezond in met extra vitamines.

Einde : 22u00

Inclusief : receptuur en proeverijen

Workshop 4 ° dinsdag 30 mei ° Feestelijk aan tafel

Koken wordt kunst. We pimpen feestrecepten gezond op, want evenwichtig tafelen en feesten gaan perfect samen. Tijdens deze workshop verleggen we grenzen en ontdekken boeiende recepten. Je proeft nieuwe smaken en producten. De hapjes krijgen vorm via voorgetiefgerechten.

Verwacht een smakelijke avond, waarbij je meteen zin krijgt om met de nieuwe receptuur aan de slag te gaan.

Einde : 22u00

Inclusief : receptuur en proeverijen



