

Nouveau à Dax

# ATELIERS « HILDEGARDE DE BINGEN »

## Conseils pratiques

par **Marie-Pasquine SUBES**

Conseillère agréée par l'Institut Hildegardien

Membre de l'Association « La Maison de St<sup>e</sup> Hildegarde »

☞ Trois ateliers de base :

- 1) **Les conseils de St<sup>e</sup> Hildegarde en santé naturelle**  
avec dégustation de « gâteaux de la joie »,  
vendredi 29 mars ou jeudi 2 mai ou vendredi 17 mai
- 2) **Les conseils diététiques et culinaires de St<sup>e</sup> Hildegarde**  
avec dégustation d'une semoule à l'épeautre  
samedi 13 avril ou jeudi 9 mai ou jeudi 23 mai
- 3) **Les plantes et les élixirs de plantes selon St<sup>e</sup> Hildegarde**  
avec dégustation de l'Elixir de persil  
vendredi 26 avril ou jeudi 16 mai ou vendredi 24 mai

☞ Ateliers complémentaires sur demande :

- 1) **St<sup>e</sup> Hildegarde et les rhumatismes**
- 2) **St<sup>e</sup> Hildegarde et le bien-être des seniors**
- 3) **St<sup>e</sup> Hildegarde et la gestion du stress**

Ateliers de mars à mai 2019 (\*) de 14<sup>h</sup>30 à 17<sup>h</sup>30.

Inscription préalable indispensable :

- . à l'adresse mail (de préférence) : [marie-pasquine.subes@orange.fr](mailto:marie-pasquine.subes@orange.fr)
- . ou par tél. : 06 79 80 06 61

(\*) Chaque atelier peut être suivi séparément et dans l'ordre souhaité.  
Groupes de 3 à 10 personnes maximum - Participation : 20 euros

S  
HIL  
DE  
GAR  
DIS

V  
ON  
BIN  
GEN

