

Jessica d'Esprit Nutri & Alessia de Vivre En Équilibre  
s'associent pour vous proposer le programme



Des ateliers authentiques, simples et pratiques



# Des packs complets ou des ateliers au choix



## Les bases de l'alimentation saine

Un tour d'horizon pour vous réapproprier votre alimentation

Autour des céréales

Autour des légumineuses

Autour des oléagineux

Autour des oeufs

Autour des produits laitiers

Aliments de saison

Autour de l'alimentation physiologique

Redécouvrez les légumes racines

Les modes de préparation et cuisson

Salades et crudités

Autour des choux

## Alimentation spécifique

Un mode alimentaire sans limite

Se nourrir sans produits laitiers

Se nourrir sans gluten

Se nourrir sans oeuf

Manger végétarien - végétalien

## Boissons

Pour tous ceux qui n'aiment pas l'eau

Les bases des jus de fruits et légumes

Boissons des 4 saisons

Les smoothies vitalité

Boissons végétales pour remplacer le lait

## Pâtisseries et autres gourmandises

Revisitez vos recettes préférées

Biscuits sains et gourmands

Crêpes - Galettes - Pancakes

Cakes



## Repas du quotidien

Variez les plaisirs aisément

Petit-déjeuner express

Repas vitalité à l'emporter

Repas vitalité à la maison

## Hygiène du corps au naturel

Apprenez à fabriquer vos produits de soins quotidiens

[Mon hygiène au naturel](#)

## Hygiène intime au naturel

Redécouvrez votre féminité

[Vivre son cycle autrement](#)

[Vivre sa contraception autrement](#)

[Santé féminine : les maux les plus courants](#)

## Cosmétique au naturel

La beauté sans danger

[Ma cosmétique naturelle](#)

## Zéro déchet

Comment économiser du temps et de l'argent tout en prenant soin de la planète

[Les bases du zéro déchet](#)

[Le minimalisme, une philosophie de vie](#)

[Autour de la cuisine](#)

[Autour de la salle de bain](#)

## Produits ménagers naturels

Préparez vos propres produits ménagers

[Mon ménage au naturel](#)

## Concoctez vos cadeaux de Noël alternatifs

Offrez bien plus qu'un simple objet

[Soins du corps et de la maison](#)

[Les kits gourmands en bocaux](#)

[Gourmandises à offrir](#)

[Offrir autrement](#)

## Le jeûne

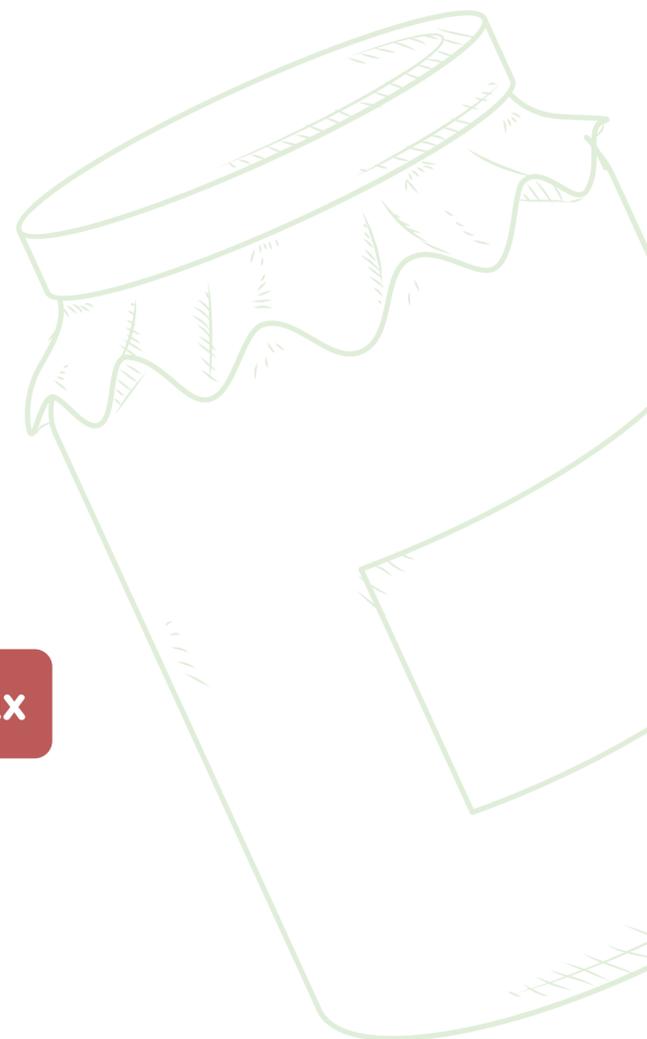
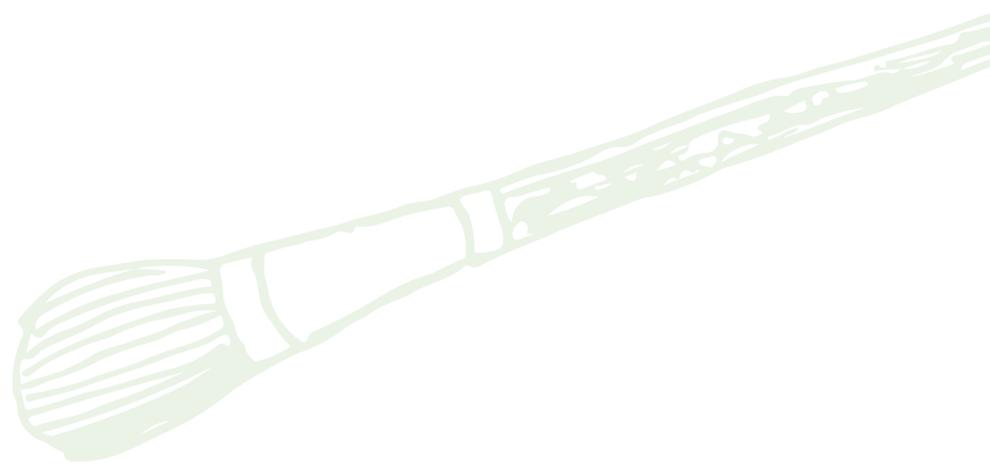
Se recharger sans se remplir

[Jeûne intermittent](#)

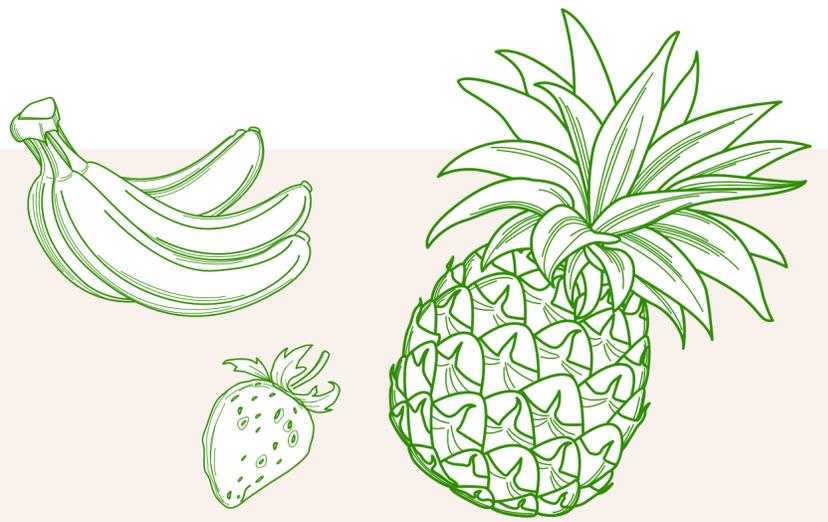
[Jeûne hydrique](#)

[Jeûne sec](#)

[Debriefing](#)



# Présentation



Nutritionnistes holistiques et thérapeutes spécialisées en hygiène de vie nous sommes passionnées par la cuisine saine et gourmande, par l'environnement et la santé naturelle. Nous vous proposons de vous accompagner au delà des consultations, à travers des ateliers authentiques, simples et pratiques.

**Notre mission** : vous guider vers l'autonomie et l'harmonie, dans le respect de vos besoins et de notre planète.

-----

**Au choix : ateliers seuls ou pack complet.** Possibilité d'organiser **des ateliers à domicile ou en entreprise.**

Retrouvez tous les détails sur le flyer annexe ou sur notre site internet.



**Jessica Di Blasio**  
(Esprit Nurti)



**Alessia Centomo**  
(Vivre en Equilibre)

-----  [info@savourez-votre-vie.com](mailto:info@savourez-votre-vie.com)

 079 873 92 43 (Jessica)

 [www.savourez-votre-vie.com](http://www.savourez-votre-vie.com) -----

 079 124 19 82 (Alessia)