



Ama Terra

CUISINE VIBRANTE

Amandine Ho



Tout est vibration.

Les aliments que nous consommons ont une énergie, une fréquence, un taux vibratoire plus ou moins élevé.

L'alimentation vibratoire consiste à s'alimenter de produits frais, fraîchement cueillis à maturité, vivants et végétales majoritairement.

Il s'agit d'une alimentation, la plus saine possible, variée et équilibrée qui apporte la vitalité & l'harmonie.

A Propos

Plus jeune, je passais déjà beaucoup de temps en cuisine à libérer ma créativité, à observer, à explorer.

Je me suis sentie appelée vers une alimentation saine, pleine de vitalité et surtout végétale.

Mon amour pour les médecines douces et naturelles, les voyages, les techniques de bien-être, les découvertes m'apporte la joie et l'équilibre au quotidien.

Aujourd'hui, je propose des cours et ateliers de cuisine vivante, vibrante et végétale, basés aussi sur la pleine conscience, à domicile,

lors de retraites et autres événements.

Accompagnatrice vers l'harmonie et l'autoguérison, je donne aussi des accompagnements, des soins sonores et soins énergétiques.

CONTACT

06.37.03.17.50

naturalharmony@ecomail.pro

www.natural-harmony.fr



[AmaTerra_cuisinevibrante](https://www.instagram.com/AmaTerra_cuisinevibrante)



[Amandine Ho](https://www.facebook.com/AmandineHo)