

LA MIRANDE

Frédérique Barral

Coach et Nutritionniste. Créatrice culinaire, auteure et conférencière
Cheffe invitée



Coach et Nutritionniste. Créatrice culinaire, auteure et conférencière. Faire de la vie une belle histoire ! « Se nourrir c'est d'abord choisir de donner à son corps ce qu'il lui convient pour exister dans sa pleine vitalité. Mais c'est aussi nourrir ses sens par le plaisir et ses valeurs par des choix conscients et respectueux. Voilà ce que je mets à la racine de mon travail, pour voir fleurir la joie de vivre. Une formation en art, dans l'éducation comme professeur Montessori, puis comme thérapeute nutritionniste... tant d'expériences, d'opportunités sont venues nourrir cette curiosité, cette soif de rencontrer... tant de choses à transmettre. »

Coach and nutritionist. Culinary designer, author and conference speaker. Make life a beautiful story! "Eating is first of all choosing to give your body what it needs to exist in its full vitality. But it is also about nourishing your senses through pleasure and your values through conscious and respectful choices. This is what I put at the root of my work, to see the joy of living flourish. Training in art, in education as a Montessori teacher, then as a nutritional therapist... so many experiences, so many opportunities have helped to nourish this curiosity, this thirst for encounters... so many things to pass on."