

# Himalaya Lunch Box

## Villa Freundler

Chaque vendredi soir, une expérience inoubliable !  
Venez apprécier les repas délicieux et conviviaux de l'Himalaya.

Des ateliers créatifs sont proposés avant chaque repas.  
Laissez courir votre imagination dans la joie et la liberté, à travers une approche originale et sans préjugé. Les ateliers sont ouverts à tous les niveaux.

De 10 à 110 ans.

Découvrez le programme au verso !

18h30 - 19h30 : Ateliers créatifs selon programme

**19h30 - 21h30 : Repas vegan himalayen, avec gâteau fait maison et boissons artisanales au gingembre et au citron.**

Prix : libre pour l'atelier / 17 à 20 CHF pour le repas selon vos moyens  
Réservation recommandée : 076 628 28 27 (seulement par sms)  
Himalaya Lunch Box vous livre des infos détaillées sur sa page Facebook

L'adresse - Villa Freundler  
Passage St-François n°4  
Plainpalais  
Trams 12 / 18 / Bus 1  
Arrêt Pont d'Arve

*Bienvenue,  
Belle inspiration et bon appétit !  
Merci la vie.  
Dekyi*

# Programme des Vendredis soir avec Himalaya Lunch Box

4 octobre	Atelier de danse Tango avec Dorothée et Esteban
11 octobre	Discussion sur le thème du Genre avec Bowie
18 octobre	Atelier de danse Indienne avec Poonam
25 octobre	Vacances scolaires (pas de repas ni atelier)
1 novembre	Atelier musique et danse Gnawa du Maroc avec Anouar
8 novembre	Rita parlera de santé et conscience corporelle : le ventre
15 novembre	Atelier Chants de Paix Polyphoniques avec Hélène
22 novembre	Café chantant avec Martine et Olivier le pianiste
29 novembre	Peinture sur tissus et Bricolage avec Coraline et Aurélie
6 décembre	Soirée Conteurs et Diseurs de Plainpalais avec Danièle
13 décembre	Théâtre - Spectacle de la Cie Melimelo
20 décembre	Méditation de l'Himalaya avec Maria

## Le projet Himalaya Lunch Box

Le but de Himalaya Lunch Box est de créer un lieu de vie inclusif et convivial au cœur de Genève.

A commencer par une nourriture holistique, équilibrée et méditative.

A la Villa Freundler l'espace vous accueille avec un jardin, une table de ping-pong et un baby-foot.

Idéal pour vos repas de team building, anniversaires, familles et amis.

Chaque vendredi soir, un atelier original permettra de découvrir un nouveau savoir-faire et révéler les talents de chacun et chacune.

Sur le plan culinaire, je convie votre palais à un voyage des sens. Celui des arômes et des saveurs de mon enfance. Pendant plus de 20 ans, j'ai accompagné mes parents tibétains, passionnés de gastronomie communautaire, d'un bout à l'autre de l'Inde. 100% végétarien, vegan, sans gluten ni lactose (le plus souvent), Himalaya Lunch Box est cuisiné avec 200% d'amour. L'assiette est composée à partir de produits frais et locaux.