



Léa  *Cardoso*

Une cuisine colorée, équilibrée et gourmande,
pour nourrir le corps et l'esprit !





Qui suis-je ?



Je suis Léa, **cheffe privée** passionnée de cuisine depuis des années, et **créatrice de contenu** sur les réseaux sociaux.

J'accompagne les **retraites sportives et bien-être** avec des menus équilibrés et gourmands, inspirée par les saisons et les envies de mes clients.

Ma mission : nourrir le corps, éveiller les sens, et faire de chaque repas un **moment de plaisir et de convivialité**.

Mon approche :

- 🌿 Une cuisine végétarienne ou omnivore
- 🥕 Avec des produits frais, locaux, et de saison
- 💛 Le tout dans la bonne humeur en cuisine !





Mes prestations



Cuisine pour retraites et séjours bien-être

Je m'occupe de **tout** : élaboration des menus, courses, préparation des repas sur place, service, rangement

Repas adaptés aux besoins et intolérances de vos participants

Petit déjeuner, brunch, déjeuner, diner, collations saines... selon la **formule choisie** ensemble

Autres prestations

Animation d'ateliers de cuisine

Cheffe pour événements privés

Création de contenus culinaires pour vos réseaux sociaux/site internet





Formules & tarifs indicatifs

Les tarifs peuvent varier selon le lieu, la durée, le nombre de participants et les besoins spécifiques.



Retraite complète – petit déjeuner, déjeuner, dîner et collations

À partir de 60€ par jour et par personne* (courses comprises / boissons non comprises)



Demi-pension – déjeuner, dîner et collations

À partir de 52€ par jour et par personne* (courses comprises / boissons non comprises)



Ateliers de cuisine – atelier participatif (max 10 personnes) d'1h30-2h autour d'un thème (cuisine végé, recette facile, pâtisserie...)

À partir de 200€/atelier (+ ingrédients)

Les menus sont toujours élaborés sur mesure, selon vos envies et le thème de votre retraite.

Les déplacements, hébergement et repas de la cheffe sont à prévoir sur place ou remboursés selon les conditions du séjour.

**pour un groupe de 6 personnes minimum*







Quelques témoignages

Stage de trail incroyable, lieu magnifique, coaching au top, nourriture excellente, hâte de remettre ça !

Sur tout l'expérience pour ce que j'ai appris en trail, la super ambiance amenée par Dan et Kevin, la superbe cuisine de Léa et l'expertise de Kevin qui m'a mise au trail et grâce à qui j'ai pu

Bravo Léa pour ces repas divins, sans oublier le sandwich et le cookies pour la route 😊

Sérieux quels régales tu nous a cooks cette semaine 08:33

J'ai bouffé un dwich et j'en ai gardé un pour ce midi, ça me fera une transition en douceur 08:33

Bref big merci !! 08:33

qu'au bureau pour moi), on mange comme des rois (merci Léa !) et j'ai même aimé faire du yoga

La nourriture est délicieuse et copieuse, parfaite après les entraînements de qualité proposés. L'espace de vie est agréable, propice à la fois à la récupération et au remote. Une super expérience, je recommande vivement !

ressourçant ! J'ai trouvé tout ce dont je cherchais grâce à une équipe aux petits soins merci à Dan & Kevin pour leur précieux conseils qui m'ont poussés à me dépasser, à Hélène notre prof de Yoga pour ses moments détentes et à Léa notre super cheffe de nous avoir regalé et ces belles rencontres pendant le séjour ! Hâte de revenir 🌞





Parlons de votre projet !

Contactez-moi pour créer ensemble une expérience gourmande et sur-mesure

 contact@croquelalife.fr

 +33 6 28 04 08 16

 [@croquelalife](https://www.instagram.com/croquelalife)

 Basée à Paris, disponible pour déplacements

