

Stage : Alimentation vivante

(sans gluten, cru, végétalien)



ECOLE DE CUISINE BIO

www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez changer votre façon de manger et adopter une alimentation vivante, Angélique pourra vous aider dans cette quête.

**Apprendre à utiliser des ingrédients différents
crus et vivants...**

Manger avec bonheur et se faire plaisir !

Objectifs savoir faire :

- un repas végétarien/ végétalien, cru et équilibré
- un lait végétal cru
- faire germer ses graines et jeunes pousses
- des jus de légumes et fruits
- connaître le fonctionnement de son corps et l'alimentation physiologique
- utiliser le carnet de recettes de saison

10h- 17h Les horaires sont à titre indicatif et pourront être modifiés

Tarif (repas de midi compris) : 95 €

Etre bien dans son corps, retrouver la forme et se sentir en pleine santé...Apprendre à manger autrement peut vous y aider !



Nota : Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Je suis intéressé(e) pour participer au(x) stage(s) de cuisine du/...../..... et du/...../.....

Le(s) thème(s) :.....

Mon nom :.....Mon Prénom :.....

Mon adresse :.....
.....

Mon Mail :

Mon téléphone :.....

Je souhaite participer au stage de cuisine saine et bio car :

.....
.....
.....

Droit à l'image, dans le cadre de la promotion des activités proposées par Angélique Ponsonnet des photos peuvent être utilisées .

- J'autorise Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**
- Je n'autorise pas Angélique Ponsonnet a utiliser les photos où j'apparais dessus.**

Bon cadeau :

Nom de la personne qui offre ce stage :.....

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces
- Deux fois par chèques

Règlement par chèque à renvoyer à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Angélique Ponsonnet
285 route de Zipon
07290 Saint Jeure d'Ay

Le chèque sera encaissé après la participation au stage, en cas d'annulation moins d'une semaine avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.

