

Formation : 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
- utiliser un déshydrateur
- des crackers crus
- un muesli cru
- des jus de légumes et fruits
- La lactofermentation
- connaître le fonctionnement de son corps et l'alimentation physiologique
- utiliser le carnet de recettes de saison

2 Journées 9h- 16h Les horaires sont à titre indicatif et pourront être modifiés

Tarif (repas de midi compris) : 160 €

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.

