

Stage : Cuisine végétarienne/ végétalienne



ECOLE DE CUISINE BIO

www.angélique-ponsonnet.fr

Vous souhaitez changer votre façon de manger mais vous ne savez pas comment vous y prendre, Angélique pourra vous aider dans cette quête.

**Apprendre à utiliser des ingrédients différents...
Manger avec bonheur et se faire plaisir !**

Objectifs savoir faire :

- Etude de l'alimentation physiologique
- Connaitre les alternatives aux protéines et calcium d'origine animal
- Savoir faire un menu végétarien équilibré sur la semaine
- Faire son lait végétal et des sauces végétales
- Préparer des plates riches en protéines végétales
- utiliser le carnet de recettes

Les horaires sont à titre indicatif et pourront être modifiés

Tarif de la formation : 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 à utiliser les photos où j'apparais dessus.**
- Je n'autorise pas Angélique Ponsonnet à 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.

