



# Ateliers cuisine saine et bio

**ECOLE VIVRE AUTREMENT**

*07 St Jeure d'Ay*

Tel 06 38 11 94 16 - 09 51 25 33 42

[contact@angelique-ponsonnet.fr](mailto:contact@angelique-ponsonnet.fr)

<http://www.angelique-ponsonnet.fr>

## Le but de ces ateliers

- ▶ **Initiation à la cuisine saine** : ces ateliers sont une première initiation à la cuisine saine .
- ▶ **L'échange**: pouvoir rencontrer des personnes qui sont dans la même démarche c'est important.
- ▶ **Le suivi** : en se retrouvant chaque saison vous pourrez partager vos expériences ( recettes, difficultés, réussites ) .
- ▶ **Le perfectionnement** : pour mettre en pratique cette alimentation saine et connaître les bienfaits qu'elle apporte à votre corps, vous pouvez participer aux journées de stages des niveau 1 sur la cuisine végétarienne, sans gluten et sans lait et niveau 2 sur l'alimentation vivante en mettant plus de cru dans vos menus.

# Les différents thèmes

- ▶ **La cuisine japonaise** : Sushis, makis, vous serez un vrai chef japonais à la maison .
- ▶ **La cuisine objectif zéro déchet** : pour éviter le gaspillage au quotidien .
- ▶ **Les boissons santé** : préparer des jus, smoothie, aroma' fusion...pour vous faire du bien .
- ▶ **La cuisine anti oxydante** : pour ralentir le vieillissement et se sentir jeune, découvrez une autre façon de se nourrir .



# Les ateliers cuisine saine

- ▶ **Fréquence** : 1 fois par saison
- ▶ **Jour** : le samedi matin de 9h à 12h
- ▶ Vous repartirez avec vos préparations afin de les faire découvrir à votre famille.
- ▶ Prévoir un tablier, de quoi prendre des notes et des boîtes hermétiques.
- ▶ **Coût** : 45 € par atelier si engagement sur 4 ateliers le 4ème à 25 €, *offre personnelle* .
- ▶ **Bon cadeau** : possibilité d'offrir un atelier ou plusieurs .



# Inscription

Nom :.....

Prénom :.....

Adresse:.....  
.....

Tel : .....

Mail :.....

Date(s) de l' /des atelier(s) :.../.../ et .../.../...

.../.../.../ et .../.../...

Le/les thème(s):

- La cuisine japonaise
- La cuisine objectif zéro déchet
- Les boissons santé
- La cuisine anti oxydante

Nombre d'Atelier : .....x 45 € = .....

**Les quatre ateliers : 160 € au lieu de 180 €**

Avez-vous déjà participé à un stage avec Angélique Ponsonnet, si oui lequel : .....

A renvoyer avec le règlement par chèque à l'ordre d'Angélique Ponsonnet à l'adresse suivante :

Ecole Vivre Autrement  
Angélique Ponsonnet  
285 Route de Zipon  
07290 SAINT JEURE D AY