

# Stage : Cuisine saine niveau 1 sur 2 jours (sans gluten, sans produits laitiers, végétarienne)



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 :**

- un menu végétarien équilibré sur la semaine
- s'organiser pour la semaine
- une pâte à tarte et un cake sans gluten, sans lait
- un lait végétal et un béchamel végétale
- connaître le fonctionnement de son corps
- mise en pratique de l'équilibre acido-basique
- utiliser le carnet de recettes

***Les horaires sont à titre indicatif et pourront être modifiés***

Tarif de la formation : 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) :**

- Niveau 1 Apprendre les bases de la cuisine saine
- Niveau 2 Alimentation vivante
- Atelier pratique
- La cuisine des plantes sauvages comestibles
- Faire ses cosmétiques
- Gemmothérapie

**Mon nom :.....Mon Prénom :.....**

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

**Mon Mail : .....**

**Mon téléphone :.....**

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

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

- Cocher s'il s'agit d'un bon cadeau. Nom de la personne :.....**

**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  
Quartier Junon  
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.*

