

# Stage : Alimentation vivante 1 journée

(sans gluten, cru, végétalien)



**ECOLE DE CUISINE BIO**

[www.angélique-ponsonnet.fr](http://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

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

Tarif ( repas de midi compris ) : 80 €

**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.*

