

# Stage : Cuisine saine niveau 1 (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 !**

- Arrivée à 10h (accueil des stagiaires)
- 10h30 Elaboration du menu de midi suivie de sa conception
- 12h Partage du repas, accompagné de conseils sur l'alimentation et les autres techniques de vitalité
- 13h30 Création d'un menu sur une semaine
- 15h30 Explication des différentes familles d'ingrédients et leurs intérêts dans la cuisine saine
- 17h Départ pour une alimentation saine chez vous.

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

Tarif de la formation : 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 stage de cuisine du ...../...../.....**

**Mon nom :.....Mon Prénom :.....**

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

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

**Mon téléphone :.....**

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

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

**Les sujets suivants m'intéressent :**

- La cuisine sans gluten
- La cuisine sans lait
- La cuisine végétarienne
- La cuisine végétalienne
- La cuisine avec moins de sucre
- L'alimentation vivante
- La cuisine des plantes sauvages comestibles

**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 de 48 heures avant la date du stage, il ne pourra être remboursé, merci de votre compréhension.*

