

Stage : Alimentation vivante niveau 2



Vous avez déjà réduit les poissons majeurs de votre alimentation et vous souhaitez vous orienter vers une alimentation plus vivante **votre coach** pourra vous aider dans cette quête.

Apprendre à cuisiner... 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
- Après-midi :

- Association alimentaire en alimentation vivante
- Découverte des recettes : smoothies, soupes crues, jus de légumes, makis, salades, gourmandises sucrées.....
- Comment utiliser Les graines germées et les jeunes pousses.
- Théorie

17h Départ pour une alimentation vivante chez vous.

Tarif de la formation: 80 € (60 € pour les stagiaires ayant effectués le niveau 1)

Etre bien dans son corps, retrouver la forme et se sentir en pleine santé...Apprendre à cuisiner autrement peut vous y aider !



D'autre part, votre coach vous prodiguera quelques conseils concernant le fonctionnement de votre organisme. Les conseils donnés ne se substituent pas à l'avis médical.

Nota : Afin de potentialiser votre apprentissage vers une nouvelle cuisine, vous pourrez suivre un coaching personnalisé suivant les objectifs que vous vous êtes fixé.

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
- L'alimentation vivante
- La cuisine des plantes sauvages comestibles
- La formation sur les huiles essentielles
- La formation en gemmothérapie (les bourgeons)
- Faire ses cosmétiques maison

Je souhaite régler en :

- Une fois par chèque
- Une fois par espèces à remettre en main propre avant le stage
- Deux fois par chèques
- Deux fois : une fois par chèque et une deuxième fois en espèce le jour du stage

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/les chèque(s) sera/ont encaissé(s) après la participation au stage, en cas d'annulation moins de 48 heures avant la date du stage, il(s) ne pourra/ont être remboursé(s), merci de votre compréhension.

