



Séminaire / Atelier de

## CUISINE VIVANTE

Végétarienne, sans lactose, sans gluten et sans cuisson  
8 allée des Salamandres à GRADIGNAN,

- VENEZ Découvrir** la cuisine vivante sans prise de tête, joyeuse et vitaminée.  
**Apprendre** comment revenir progressivement à une alimentation nourricière, saine, simple, rapide et naturelle.  
**Comprendre** les principales de bases de la cuisine vivante.  
**Vous laisser surprendre** par ses saveurs et ses couleurs  
**Faire connaissance** avec des aliments méconnus, délicieux et nutritifs .  
Une alimentation qui vous veut du bien.



Cette année, c'est décidé, « *je mange sainement!* »

**Le samedi 1er octobre 2016**

**Le samedi 5 novembre 2016**

### Programme, horaires & Tarif:

Les ateliers de 9H30 à 17H comprennent:  
Enseignement théorique: 2H30 (réparties sur la journée)  
Confection et dégustation des plats: 4H  
Echanges et réponses à vos questions: 1H  
Fiches techniques et recettes du jour  
115€/personne

*Manger vivant, c'est croquer la vie*

### Inscriptions / Renseignements

Par groupe de 8/pers

Naturopathie-Bordeaux  
Catherine CASTANG-BEZIAT

06 07 875 977

[www.natutopathie-bordeaux.com](http://www.natutopathie-bordeaux.com)  
[contact@natutopathie-bordeaux.com](mailto:contact@natutopathie-bordeaux.com)

13H: Menu du jour  
- Soupe crue  
- Crudités « mayonnaises »  
- Plat complet de saison zéro céréales  
- Salade et « Fromage »  
16H: jus de légumes/fruits