



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
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