

Ateliers de Cuisine Bio Végétarienne - 16^{ème} édition

Programme 2010

<i>Gourmets du monde</i>	01.02.10
<i>Cuisine d'ados</i>	08.02.10
<i>L'irrésistible chariot de desserts</i>	15.03.10
<i>Les tartes & soupes d'antan</i>	29.03.10
<i>Les céréales & légumineuses</i>	12.04.10
<i>L'Inde & ses saveurs épicées ou soja & co.</i>	26.04.10
<i>Le Mexique à portée de bouche - la prot. de soja</i>	03.05.10
<i>Secrets d'ange - Sublimes créations</i>	10.05.10
<i>Jardin de la mer & jeunes pousses</i>	17.05.10
<i>Le divin pain au levain</i>	31.05.10
<i>Le bonheur d'un brunch dominical</i>	07.06.10
<i>Le buffet de salades vitaminées</i>	14.06.10
<i>Irrésistibles saveurs de Provence</i>	21.06.10
<i>Vos chutneys & douces confitures</i>	28.06.10
<i>Sirops, jus frais, smoothies</i>	05.07.10
<i>Les goûts du terroir</i>	27.09.10
<i>Easy lunch box</i>	11.10.10
<i>L'avenir en « bio climatique »</i>	18.10.10
<i>Table d'un Monde éthique</i>	01.11.10

Les spécifiques

<i>Menus pour bébés & tous les sans dents</i>	12.07.10
<i>Santé de fer & calcium magicum</i>	19.07.10
<i>0% cholestérol</i>	26.07.10
<i>Perte de poids</i>	06.09.10
<i>Prise de masse musculaire</i>	20.09.10
<i>Sport, performance & nutrition</i>	04.10.10
<i>Future maman</i>	25.10.10
<i>Les huiles essentielles en cuisine</i>	08.11.10
<i>Sans lactose</i>	15.11.10
<i>Sans gluten</i>	22.11.10
<i>Grands thés sucrés - salés</i>	06.12.10

Les week-ends « Brunch & Théorie »

La nutrition du 3^{ème} millénaire, pour la santé de mon corps et de ma planète
modules I & II : les 17 & 18.04.2010 ou 18 & 19.09.2010

Les stages "Découvertes"

Week-end « Détoxicum miraculum » - cure de printemps - du 01 au 05 avril 2010
Séjour « Symbiose » - mon corps, ma nature, ma nourriture - du 13 au 16 mai 2010

Options à la carte

Tables d'hôtes « passionnément épicées »

Un repas hors du commun pour une occasion spéciale - à domicile, dès 5 personnes

Ateliers de cuisine &/ou de nutrition

Apprendre entre amis - à domicile, dès 5 personnes

Team building - pour les entreprises, dès 5 personnes

Nutrition personnalisée

Bilans nutritionnels, conseils & programmes individuels - sur rendez-vous

Forfait « personal trainer »

Coaching « sport + nutrition »

sur rendez-vous - avec la participation d'un entraîneur confirmé

Forfait « bien-être »

Bilans de santé - Drainage lymphatique - Réflexologie - Massage détente

Sur rendez-vous

Forums près de chez vous ?

L'alimentation sous toutes ses coutures ?

Mon avis, qu'on en parle beaucoup pour un impact certain !

Sur invitation du public



*Horaires & Prix**

Chaque atelier - 18h30 à 21h30 - chf 75.-

Chaque atelier « spécifique » - 18h30 à 21h30 - chf 95.-

Le week-end complet « Brunch & Théorie » - 10h00 à 17h - chf 390.-

Stages & options à la carte - sur demande (frais de déplacements non inclus)*

**10% est reversé au bénéfice d'un projet social, humanitaire ou environnemental ayant un lien direct ou indirect avec la promotion de la santé et & ou l'alimentation.*

Cette année, le choix se pose sur l'Association Partage grâce à laquelle en 2009, mille tonnes d'excédents alimentaires ont été re-distribués aux plus démunis d'entre nous - www.partage.ch

Fabienne Ruoss,

Naturopathe – Nutritionniste – Conseillère en développement durable

3, rte de Champvigny - 1242 Bourdigny - Suisse

Tél. +41 (0) 79 366 49 07

fabienne@essenciel.ch - www.essenciel.ch