

## Essenciel.ch - le goût de l'essentiel

### ATELIERS CULINAIRES 2021

#### Les essentiels

|   |          |
|---|----------|
| Les céréales & légumineuses   | 25.02.21 |
| Le tofu & ses saveurs épicées   | 04.03.21 |
| La protéine végétale dans ses petits plats                                  | 11.03.21 |
| Créativité aux fourneaux ... Secrets d'artistes                             | 18.03.21 |
| Jardin de la mer & jeunes pousses   | 15.04.21 |
| Le divin pain au levain   | 22.04.21 |
| Local & équitable, l'avenir en "bio climatique"                             | 29.04.21 |
| Le bonheur d'un brunch dominical  | 06.05.21 |
| Le picnic pour gravir un pic / un sac à dos léger mais concentré en énergie | 10.05.21 |
| Easy lunch box  | 10.06.21 |
| Atelier d'après-midi spécial enfants - dès 07 ans                           | 16.06.21 |
| Sirops, smoothies & Co, ... "liquide"!                                      | 17.06.21 |
| Le buffet de salades vitaminisées   | 21.06.21 |
| Les saveurs de Provence   | 24.06.21 |
| Mon petit déjeuner vitalité   | 02.09.21 |
| Les Buddha bowls  | 06.09.21 |
| L'irrésistible chariot de desserts  | 30.09.21 |
| Vos chutneys & douces confitures  | 04.10.21 |
| Les saveurs du monde  | 07.10.21 |
| McBio - spécial ados  | 11.10.21 |
| Les tartes & soupes d'antan   | 13.10.21 |
| Pain d'épices & Co.   | 25.11.21 |
| Les bio cadeaux faits maison  | 02.12.21 |
| Veillée biscuits de Noël  | 09.12.21 |

## Essenciel.ch - le goût de l'essentiel

### ATELIERS CULINAIRES SPECIFIQUES 2021

#### Les spécifiques

|   |          |
|---|----------|
| Déstockage massif... Adieu cholestérol                | 14.01.21 |
| Menus pour bébés & tous les sans dents                | 18.01.21 |
| Sport, performance & nutrition                        | 21.01.21 |
| Future maman  | 01.02.21 |
| Perte de poids  | 04.02.21 |
| Sans gluten & sans lactose                            | 11.02.21 |
| Détox in the box                                      | 25.03.21 |
| Les huiles essentielles en cuisine                    | 19.04.21 |
| 1.2.3... Végane                                       | 26.04.21 |
| Raw power - super food & Co.                          | 20.05.21 |
| After work - Vins bios genevois & tapas               | 28.05.21 |
| Journée cuisine des plantes                           | 03.07.21 |
| Prise de masse musculaire                             | 08.09.21 |
| Ma cosmétique bio                                     | 20.09.21 |
| Les grands thés en gastronomie                        | 23.09.21 |
| Ostéoporose & Anémie → Santé de fer & Calcium magicum | 11.11.21 |
| Régime cétogène ou Keto diet                          | 18.11.21 |
| Une touche d'épices aphrodisiaques                    | 22.11.21 |

## LES BYO-E – Bring Your Own Experience

Soirées à thèmes & partage d'expériences (en ligne ou en présentiel)

|   |          |
|---|----------|
| Une bonne digestion pour prévenir la maladie                          | 23.01.21 |
| La perte de poids, m'aigrir ou retrouver l'équilibre !?               | 08.02.21 |
| Les troubles alimentaires, que d'émotions!                            | 22.02.21 |
| Adieu cholestérol !!  | 01.03.21 |
| Détox & Co.   | 08.03.21 |
| Le jeûne... qui, quoi, comment?                                       | 15.03.21 |
| L'équilibre acido-basique - la base de tout                           | 22.03.21 |
| Une assiette végétane/végétarienne équilibrée                         | 29.03.21 |
| Bon pour mon corps, bon pour ma planète                               | 01.04.21 |
| Les compléments alimentaires naturels                                 | 27.09.21 |
| Je booste mon système immunitaire avant l'hiver                       | 18.10.21 |
| Émotions et nutrition, compensation ou élévation !?                   | 21.10.21 |
| L'alimentation de demain ... moins mais mieux                         | 01.11.21 |
| L'obésité, fléau du siècle! Information vs addiction et manipulation! | 08.11.21 |
| Les protéines végétales, quoi, comment?                               | 15.11.21 |

### Horaires & Prix

**Chaque atelier essentiel** : 18h30 à 21h30 - CHF 120.-

**Chaque atelier spécifique** : 18h30 à 21h30 - CHF 150.-

**Soirée BYO/E** : 18h30 à 21h30 - CHF 80.- (en ligne CHF 55.-)

**Bons cadeaux** disponibles en ligne ou sur demande

**Cours particuliers** : dès 2 personnes

**OFFRE : 50% sur le 2<sup>ème</sup> atelier ou 3 ateliers pour 2 dans la même catégorie**

Conditions : paiement à la réservation - Offre non nominative - Nombre de places limitées

Programme sous réserve de modification

Essenciel.ch – Rte du Mandement 110B – 1242 Satigny – 079 366 49 07 – info@essenciel.ch

## NUTRITION – BIEN-ÊTRE – COACHING

### Soins à la carte – Remboursés par l'ASCA

**Nutrition** : bilan nutritionnel, coaching & programmes individuels

**Naturopathie** : bilan de santé – conseils thérapeutiques

**Bien-être** : massage aux huiles essentielles – massage aux pierres chaudes  
réflexologie – drainage lymphatique

**Coaching** : bilan personnel – fixation et atteinte d'objectif – accompagnement

### LES PLAGES DE TEMPS POUR SOI

Programmes sur demande

### Week-ends Détox & Cures saisonnières au vert

Du 13.05.20 au 16.05.20 & / ou du 09.09.20 au 12.09.20

### Ma raison d'être ... UNIQUE

### Semaine de jeûne – Symbiose corps-âme-esprit

Du 13.09.20 au 19.09.20

### Options personnalisées

Apprendre entre amis – À domicile, dès 5 personnes

### Formations, forums & conférences

Alimentation – Prévention santé – Santé au travail

### Philanthropie

Depuis plusieurs années, Essenciel contribue à l'épanouissement et à l'éducation d'enfants défavorisés – www.plan.ch

Suivez Essenciel.ch sur [Facebook](#)

Essenciel.ch – Rte du Mandement 110B – 1242 Satigny – 079 366 49 07 – info@essenciel.ch