

Essenciel.ch - le goût de l'essentiel

ATELIERS CULINAIRES 2018

Les essentiels

Les céréales & légumineuses	12.01.18	
Le tofu & ses saveurs épicées	22.01.18	
La protéine végétale dans ses petits plats	29.01.18	
Créativité aux fourneaux ... Secrets d'artistes	09.02.18	
Jardin de la mer & jeunes pousses	19.02.18	
Le divin pain au levain	26.02.18	
Local & équitable, l'avenir en "bio climatique"	09.03.18	
Le bonheur d'un brunch dominical	12.03.18	
Le picnic pour gravir un pic / un sac à dos léger mais concentré en énergie	23.04.18	Nouveau
Easy lunch box	07.05.18	
Atelier d'après-midi spécial enfants – dès 7 ans	16.05.18	
Sirops, smoothies & Co, ... "liquide"!	04.06.18	
Le buffet de salades vitaminées & colorées	11.06.18	
Les saveurs de Provence	18.06.18	
Mon petit déjeuner vitalité	24.09.18	Nouveau
Les Buddha bowls	01.10.18	Nouveau
L'irrésistible chariot de desserts	08.10.18	
Vos chutneys & douces confitures	15.10.18	
Les saveurs du monde	19.10.18	
McBio - spécial ados	29.10.18	
Les tartes & soupes d'antan	05.11.18	
Pain d'épices & Co.	09.11.18	
Les bio cadeaux faits maison	16.11.18	
Veillée biscuits de Noël	23.11.18	

Essenciel.ch - le goût de l'essentiel

ATELIERS CULINAIRES SPECIFIQUES 2018

Les spécifiques

Déstockage massif... Adieu cholestérol	15.01.18	Nouveau
Menus pour bébés & tous les sans dents	26.01.18	
Sport, performance & nutrition	05.02.18	
Future maman	23.02.18	
Perte de poids	05.03.18	
Sans gluten	19.03.18	
Sans lactose	09.04.18	
Detox in the box	16.04.18	
Les huiles essentielles en cuisine	27.04.18	
1.2.3... Végane	14.05.18	
After work - Vins bios genevois & tapas	25.05.18	Nouveau
Raw power - super food & Co.	28.05.18	
Journée cuisine des plantes	16.06.18	
Prise de masse musculaire	22.06.18	
Ma cosmétique bio - NOUVEAU	10.09.18	Nouveau
Les grands thés en gastronomie	03.09.18	
Santé de fer & calcium magique	17.09.18	
Une touche d'épices aphrodisiaques	21.09.18	

Les stages "Du temps pour Soi"

Week-ends Détox - Cures saisonnières au vert
10-13.05.18 ou du 06-09.18

Semaine jeûne et rando - **Ma raison d'être Unique** - Symbiose corps-âme-esprit en nature
28.04.18 au 05.05.18 - à confirmer

LES BYO-E – Bring Your Own Experience

Soirées à thèmes & partage d'expériences

Emotions et nutrition, compensation ou élévation!?	20.01.18
La perte de poids, m'aigrir ou retrouver l'équilibre !?	03.02.18
Les troubles alimentaires, que d'émotions!	03.03.18
Adieu cholestérol !!	17.03.18
Détox & Co.	24.03.18
Le jeûne.... qui, quoi, comment?	14.04.18
L'équilibre acido-basique - la base de tout	21.04.18
Une assiette végane/végétarienne équilibrée	02.06.18
Bon pour mon corps, bon pour ma planète	09.06.18
Les compléments alimentaires naturels	15.09.18
Je booste mon système immunitaire avant l'hiver	29.09.18
Une bonne digestion pour prévenir la maladie	06.10.18
L'alimentation de demain ... moins mais mieux	13.10.18
L'obésité, fléau du siècle! Information vs addiction et manipulation!	03.11.18
Les protéines végétales, quoi, comment?	10.11.18

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

Horaires & Prix

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

BYO/E - 18h30 à 21h30 - CHF 50.- // Soins - Sur demande et rdvz

Bons cadeaux & Stages : informations disponibles sur demande

OFFRE : 50% sur le 2 ème cours/session ou 3 pour 2 cours/sessions

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