

Saveurs du Vivant

Du potager à l'assiette

Journée Découverte de l'Alimentation Vivante

Programme de la journée découverte : 9H15 - 17H15

- Qu'est-ce que l'Alimentation Vivante et comment la mettre en place sereinement :
 - Les règles de diététique à connaître pour garantir un parfait équilibre nutritionnel
 - Programme type d'une journée en Alimentation vivante
- Comment confectionner un petit déjeuner vivant énergétique et savoureux, sans gluten,
- Comment produire vos graines germées et faire des salades savoureuses et pleines d'énergie,
- Comment utiliser les algues, fraîches ou déshydratées, crues ou cuites à vapeur douce,
- Comment produire des soupes crues, froides ou chaudes, pour le plaisir des papilles,
- Comment cuire les aliments sans les dénaturer, grâce à la cuisson au vitaliseur (à vapeur douce) : une alternative pour l'alimentation vivante,
- Comment confectionner des jus de légumes et de fruits frais,
- Comment produire votre lait végétal,
- Comment produire des crèmes dessert crues aux multiples saveurs
- Sans oublier l'eau : comment produire une eau saine et énergisante pour le corps

Au cours de cette journée où vous serez accueillis par Muriel et Jean-Michel,

- Vous découvrirez les différents matériels et pratiquerez chaque technique,
- Vous goûterez à toute une palette de saveurs lors du repas du midi et du goûter que nous prendrons ensemble.
- Et vous repartirez avec un manuel très complet qui résume tout ce que nous aurons pratiqué dans la journée ainsi que des infos utiles sur le matériel, les sources d'approvisionnement, la bibliographie et les sites intéressants pour en savoir plus.

Lieu du stage : 19 Rue Déodat de Séverac – 81370 Saint-Sulpice la pointe (à 30 km de Toulouse)
Accès facile par l'autoroute d'Albi (A68) : sortie n°6 (depuis Albi) ou n°5 (depuis Toulouse)

Prix du stage (repas et manuel inclus) : 90 € (inclut le repas et le manuel)

Réduction de 10€ par personne pour un couple ou une famille

Pour me contacter : Muriel ESCUDE – contact@saveurs-du-vivant.net – 06.09.35.04.61

Consultez le site : <http://www.saveurs-du-vivant.net/>

Suivez Saveurs du vivant sur Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

Participez au groupe « Saveurs du Vivant » : <https://www.facebook.com/groups/saveurs.du.vivant/>

Saveurs du Vivant

Du potager à l'assiette

Fiche d'inscription

M / Mme / Mlle

NOM / Prénom :

Adresse :

.....

Téléphone :

E-Mail :

Pseudo facebook :

Je souhaite m'inscrire au stage Alimentation Vivante du

Je réserve ma place en envoyant un chèque de 20€ d'arrhes à l'ordre de Muriel ESCUDE.

Chèque à envoyer à Muriel ESCUDE - 19 rue Déodat de Séverac - 81370 Saint-Sulpice

Le chèque d'Arrhes sera encaissé 2 semaines avant la date de la journée découverte. Il sera restitué en cas d'annulation dans un délai maximum de 15 jours avant la session retenue.

Solde à payer sur place, en espèces, le jour du stage.

Pour me contacter : Muriel ESCUDE - contact@saveurs-du-vivant.net - 06.09.35.04.61

Consultez le site : <http://www.saveurs-du-vivant.net/>

Suivez Saveurs du vivant sur Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

Participez au groupe « Saveurs du Vivant » : <https://www.facebook.com/groups/saveurs.du.vivant/>