

« Que ton aliment soit ton premier médicament » Hippocrate

«J'aimerais que chacun comprenne qu'il ne peut compter que sur lui-même, qu'il est responsable de sa personne, que le corps dont il dispose doit être géré comme n'importe quel autre bien » Docteur Catherine Kousmine

Passionnée par la cuisine naturelle, l'aromathérapie, la phytothérapie, j'ai suivi depuis de nombreuses années des ateliers de cuisine et de nutrition.

Toutefois, c'est en me rendant à l'Association Kousmine française, que j'ai vraiment découvert le plaisir d'une dynamique alimentaire simple basée sur des aliments vrais, variés et vivants ainsi que le bien-être qui en découle.

*Cette pratique et mes connaissances en la matière, j'ai envie de les partager avec vous à travers des ateliers de cuisine dont les maîtres mots seront : **simplicité, facilité, convivialité***

Comme beaucoup d'entre vous sans doute, ma vie professionnelle et familiale m'a souvent empêchée, de prendre du temps pour faire les courses et cuisiner de façon saine.

Je me suis souvent retrouvée dans des situations, où il ne me restait plus que des légumes, un peu de céréales, de viande ou de poisson, quelques oeufs ou encore un reste de légumineuses et un manque d'entrain certain pour aller faire les courses.

Alors, je me posais inévitablement la question : Que faire de bon, de varié, d'équilibré et de joyeux avec tout cela ?

Mais aussi comment m'organiser pour ne plus être prise au dépourvu ?

Ou encore comment rendre une recette trouvée au hasard d'une lecture, facile et accessible ?

Pour répondre à ces questions et à bien d'autres bien sûr, je vous convie à des ateliers pratiques de cuisine pour apprendre tout d'abord, « les essentiels » à avoir chez soi et ensuite comment cuire et accommoder les aliments pour qu'ils gardent leur saveur.

Durant ces ateliers, nous mettrons en place de nouvelles habitudes et une logique de nutrition simple, variée afin de vous donner du plaisir à cuisiner et ainsi pouvoir le partager avec vos proches et vos amis

Cette façon de cuisiner, délicieuse, rapide et très colorée ouvre de réelles perspectives de créativité gastronomique, auxquelles ni les enfants, ni les hommes ne résistent !

Durant ces ateliers, vous serez les acteurs, c'est vous qui serez sur la scène, vous agirez, découperez, cuirez, mélangerez Moi, je serai là pour vous accompagner.

Cet atelier s'adresse à tous,....alors Messieurs, venez- vous aussi vous plonger dans la marmite

Venez découvrir une autre façon de vous nourrir.... Saine mais colorée

Une cuisine pleine de saveurs et de parfums

ATELIERS DE CUISINE **VIVANTE, VRAIE ET JOYEUSE**

Durant ces ateliers, nous mettrons en place de nouvelles habitudes alimentaires et une logique de nutrition alliant simplicité, facilité, variété, plaisir mais aussi, bien sûr, convivialité

Vous apprendrez une façon de cuisiner, délicieuse, rapide et très colorée ouvrant sur la créativité gastronomique.

Vous serez les acteurs. C'est vous qui serez sur la scène, vous agirez, découperez, cuirez, mélangerez Moi, je serai là pour vous accompagner.

Cet atelier s'adresse à tous et à toutes,....alors Messieurs, venez- vous aussi vous plonger dans la marmite

POSSIBILITÉ D'ATELIERS SANS GLUTEN, SANS LACTOSE, SANS SOJA....

<i>Quand :</i>	<i>dés septembre</i>	
	<i>Soirée de 18 à 20h30</i>	<i>Mardi, mercredi ou jeudi</i>
	<i>Après-midi de 13h30 à 16 h</i>	<i>jeudi</i>
<i>Durée :</i>	<i>2 h30 environ</i>	
<i>Frais de participation :</i>	<i>25 euros/pers par atelier</i>	
	<i>85 euros si vous vous inscrivez pour 4 ateliers comprenant, le repas, les recettes et le fascicule</i>	
<i>Lieu :</i>	<i>Rue Van Opré 78 boîte F4</i>	<i>5100 Jambes</i>

Max 4 personnes par atelier

Pour tous renseignements complémentaires ou inscriptions :

Brigitte Hopchet

Conseillère en Alimentation naturelle

081/30.08.06

0474/71.55.77

hopchetbrigitte@yahoo.fr