



Cuisine Santé au Quotidien

Ateliers pratiques de cuisine

Nouvelles sessions (niveau 1)

Pour qui ? Pour toute personne qui souhaite :

- Apprendre les bases d'une cuisine qui apporte santé et vitalité sans camper devant son fourneau.
- Mettre la main à la pâte ; les débutants sont les bienvenus !
- Découvrir de nouveaux aliments (légumineuses, algues, légumes oubliés, ...) et apprendre à les cuisiner sainement.

Où ?

Chez Anne SMEETS à Hamois, chaussée de Liège, 15 (près de Ciney).

tel : 083/22 03 29

natureamoi@hotmail.com.

Quand ?

Chaque session comporte 4 ateliers (places limitées à 5 participants/ session).

Au choix :

- Session 1 : Mercredi soir : 15/9, 13/10, 10/11 et 8/12 de 19h à 22h.
- Session 2 : Lundi soir : 27/9, 25/10, 22/11 et 20/12 de 19h à 22h.
- Session 3 : Mardi : 21/9, 19/10, 16/11 et 14/12 de 10h à 13h.
- Session 4 : Jeudi : 23/9, 21/10, 18/11 et 16/12 de 10h à 13h.
- Session 5 : Dimanche : 3/10, 31/10, 28/11 et 19/12 de 10h à 13h.

Combien ?

120€ / session de 4 ateliers + repas

Pour toute inscription, contactez-moi auparavant par mail ou par téléphone.

Les inscriptions sont prises en considération par ordre d'arrivée des paiements sur le compte n° 000-3256890 -18 au nom de « Nature à moi » .

Dans le cas d'un nombre insuffisant de participants, je me laisse la possibilité d'annuler la session. Dans ce cas, un remboursement intégral est prévu.

Désistement pour un atelier : aucun remboursement ne sera effectué ; pour les annulations effectuées 48h avant l'atelier, celui-ci pourra être récupéré à une date ultérieure.