

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 au **Vitaliseur de Marion** (vapeur douce)
- 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) : 110 € (inclus le repas et le manuel)

Réduction de 10€ par personne pour un couple.

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 l'actualité de Saveurs du vivant sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

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

Muriel ESCUDE-SIVIERI - SIRET : 832 432 850 00010 – 19 Rue Déodat de Severac – 81370 SAINT-SULPICE LA POINTE

Saveurs du Vivant

Du potager à l'assiette

Fiche d'inscription

M / Mme / Mlle

NOM / Prénom :

Adresse :

Téléphone :

E-Mail :

Pseudo Facebook : (Pour faire partie du groupe « Saveurs du vivant »)

Je souhaite m'inscrire au stage Alimentation Vivante du

Inscription en couple

M / Mme / Mlle

Nom / Prénom :

E-Mail :

Pseudo Facebook : (Pour faire partie du groupe « Saveurs du vivant »)

Pour réserver votre place, envoyez un chèque de 20€ d'arrhes par personne à l'ordre de Muriel

ESCUDE-SIVIERI. Adresse : 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 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 l'actualité de Saveurs du vivant sur la page Facebook : <https://www.facebook.com/saveursduvivant/>

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

Muriel ESCUDE-SIVIERI - SIRET : 832 432 850 00010 – 19 Rue Déodat de Severac – 81370 SAINT-SULPICE LA POINTE