

TARIFS DES ATELIERS

Ils ont lieu un samedi/mois, à
votre magasin LA VIE CLAIRE
Z.A.C. du Buisson Rondeau
91 BREUILLET
de 11h à 14h.

Le cycle complet 2010-2011
comprend 9 ateliers.

Possibilité de ne s'inscrire qu'à un
ou plusieurs ateliers isolés, chacun
étant indépendant des autres.

59€ pour 1 atelier.

Forfaits dégressifs (de 55 à 49 €) :

9 samedis : 440€,

8 samedis : 400 €, 7 samedis : 360 €,

6 samedis : 320 €, 5 samedis : 270 €,

4 samedis : 220 €, 3 samedis : 165 €.



BLEU GENTIANE

Marie-Thérèse PETIT

☎ 01 43 57 16 39

<http://bleugentiane.net>

bleugentiane@bleugentiane.net



Marie-Thérèse PETIT est
Praticienne de Santé Naturopathe
et relaxologue,
certifiée du CENATHO et de la
FENAHMAN (Fédération française
de Naturopathie),
certifiée en aromathologie, réflexo-
logie endo-nasale, plantaire et
auriculaire.

Spécialiste de l'alimentation,
elle anime, depuis 8 ans,
des ateliers de cuisine
dont le contenu est
renouvelé tous les ans.



ATELIER DE CUISINE A LA VIE CLAIRE

CUISINER simple, sain, au moindre
coût, puiser dans l'aliment nos
apports journaliers en vitamines
et oligo-éléments, connaître ou
redécouvrir la sensation de
satiété, perdre nos envies de
sucré, retrouver le régime
biologique humain.

Un ENSEIGNEMENT à thèmes,
avec recettes à préparer et
déguster en commun.

Dossier complet à chaque atelier.

« *Que ton aliment soit ton
médicament* ». Hippocrate

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(BULLETIN A RENVOYER AVEC VOTRE REGLEMENT).

JE M'INSCRIS AUX ATELIERS SUIVANTS :

(Cocher les cases concernées)

SAMEDI, de 11h à 14h.

La cure de raisin	18/09/10	<input type="checkbox"/>
Les bases alimentaires	16/10/10	<input type="checkbox"/>
La conservation des aliments	20/11/10	<input type="checkbox"/>
Menu festif	11/12/10	<input type="checkbox"/>
Huiles et aromates	29/01/11	<input type="checkbox"/>
Céréales et légumineuses	12/03/11	<input type="checkbox"/>
Les plantes sauvages	21/05/11	<input type="checkbox"/>
Toutes les algues....	18/06/11	<input type="checkbox"/>

NOM _____ PRENOM _____

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Nombre d'ateliers choisis :

Montant en euros :

TOTAL GENERAL : _____

✉ Chèque à l'ordre de **Marie-Thérèse PETIT**

55, rue Servan, 75011 PARIS.

(Possibilité de régler en plusieurs chèques et de déposer votre règlement à LA VIE CLAIRE).

INSCRIPTION 5 JOURS A L'AVANCE AU + TARD.

THEMES DES ATELIERS DE CUISINE

SAMEDI, 11h-14h

18/09/10 :

La cure de raisin

Le rendez-vous incontournable de rentrée, une cure de jeunesse et de vitalité !

16/10/10 :

Les bases de l'alimentation

*Composition du petit déjeuner et d'un repas principal du quotidien selon la méthode France Guillain. **

20/11/10 : Nouvel atelier

La conservation des aliments

*Bien conserver nos aliments évite de gaspiller et nous fait économiser !
Le point sur les divers modes de conservation des aliments.*

11/12/10 : Nouvel atelier

Menu festif de fin d'année

Bio, bon, beau et... facile !

29/01/11 : Nouvel atelier

Huiles et aromates

Aliments indispensables, leurs propriétés, la meilleure façon de les utiliser.

12/03/11

Céréales et légumineuses

Outre le riz et les pâtes, comment varier nos menus, nos sources de protéines, délicieusement et.... à moindre coût !

21/05/11 :

Les plantes sauvages

Savoir les reconnaître et lesquelles utiliser au joli mois de mai.

15/06/11 :

Toutes les algues

Pour terminer en beauté et en santé.

