

TARIFS DES ATELIERS

Ils ont lieu un mercredi soir/mois, de 19h à 22h. Le cycle complet 2011-2012 comprend 9 ateliers.

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

Combien d'ateliers ?	Montant
1	59 €
2	106 €
3	153 €
4	200 €
5	250 €
6	300 €
7	350 €
8	400 €
9	450 €



BLEU GENTIANE

Marie-Thérèse PETIT
55, rue Servan
75011 PARIS

☎ 01 43 57 16 39

<http://bleugentiane.net>

bleugentiane@bleugentiane.net

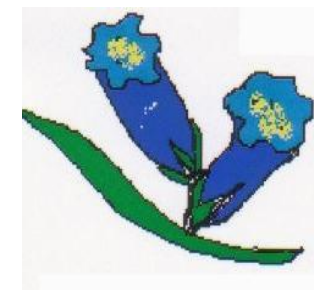


Marie-Thérèse PETIT est Praticienne de Santé Naturopathe et relaxologue, certifiée du CENATHO et de la FENAHMAN (Fédération française de Naturopathie), certifiée en aromathologie, réflexologie endo-nasale, plantaire et auriculaire.

Spécialiste de l'alimentation, elle anime, depuis 9 ans, des ateliers de cuisine dont le contenu est renouvelé tous les ans.

Les ateliers ont lieu dans une jolie cuisine, moderne et fonctionnelle.

Marie-Thérèse PETIT vous reçoit aussi, sur RV, en consultation de naturopathie, massage-bien-être ou réflexologie du lundi au vendredi inclus.



L'ATELIER DE CUISINE

Ses objectifs :

- Choisir des aliments de base, biologiques, écologiques et économiques
- Cuisiner simple, sain, facile, rapide
- Savoir trouver dans l'aliment tous nos apports journaliers en vitamines et oligo-éléments
- Apprendre la satiété
- Supprimer les envies de sucré

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

Dossier complet à chaque atelier.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(BULLETIN A RENVOYER AVEC VOTRE REGLEMENT).

JE M'INSCRIS AUX ATELIERS SUIVANTS :

(Cocher les cases concernées)

MERCREDI SOIR, 19H - 22H

La cure de raisin	14/09/10	<input type="checkbox"/>
Le MIAM-Ô-FRUIT®	05/10/11	<input type="checkbox"/>
ou	08/02/12	<input type="checkbox"/>
ou	23/05/12	<input type="checkbox"/>
Les bases alimentaires	19/10/11	<input type="checkbox"/>
ou	22/02/12	<input type="checkbox"/>
ou	06/06/12	<input type="checkbox"/>
Les desserts de fête	14/12/11	<input type="checkbox"/>
Céréales et légumineuses	11/01/12	<input type="checkbox"/>
Huiles et aromates	28/03/12	<input type="checkbox"/>
La cuisine aux H.E.	04/04/12	<input type="checkbox"/>
Tartes salées/sucrées	30/05/12	<input type="checkbox"/>
Le cru et le cuit	13/06/12	<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).

INSCRIPTION 5 JOURS A L'AVANCE AU + TARD.

THEMES DES ATELIERS DE CUISINE

MERCREDI, 19h-22h

14/09/11 :

La cure de raisin

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

5/10/11 : Nouvel atelier

08/02/12 ou 23/05/12 :

Le MIAM-Ô- FRUIT®

Alimentation de régénérescence cellulaire quotidienne, selon la méthode France Guillain.

19/10/11 :

22/02/12 ou 06/06/12

Les bases alimentaires

Le régime biologique humain au quotidien, composition du repas aux 5 éléments

14/12/11 :

Les desserts de fête

Bio, bon, beau et... facile !

11/01/12 :

Céréales et légumineuses

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

28/03/12 :

Huiles et aromates

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

04/04/12

La cuisine aux H.E

Quelles huiles essentielles, dosage précautions d'emploi, astuces...

30/05/12 : Nouvel atelier

Tartes salées/tartes sucrées

Des idées de préparation sans produits laitiers, avec ou sans gluten...

13/06/12 :

Le cru et le cuit

Le point sur l'alimentation vivante, les différents modes de cuisson et leur effets sur la vitalité