

## TARIFS DES ATELIERS

Ils ont lieu un samedi/mois, à  
St Maurice Montcouronne  
91530 St CHERON  
de 11h à 14h.  
Le cycle complet 2011-2012  
comprend 6 ateliers.

Possibilité de s'inscrire à un ou  
plusieurs ateliers, chacun est  
indépendant des autres.

Combien d'ateliers ?	TARIF
1	40 €
2	80 €
3	120 €
4	160 €
5	200 €
6	240 €

Adhésion obligatoire à l'Association  
: 5 € pour les résidents de St Maurice  
:10 € pour les non-résidents.

Ateliers organisés par l'Association  
VIVRE ST MAURICE MONTCOURONNE  
Contact : Marie-Josée MOSINSKI  
01 64 58 91 56  
mariejomosinski@wanadoo.fr

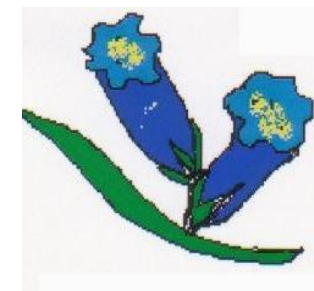


**Marie-Thérèse PETIT**  
anime ces ateliers.  
Praticienne de Santé Naturopathe,  
elle est relaxologue,  
certifiée du CENATHO et de la  
FENAHMAN (Fédération française  
de Naturopathie),  
certifiée en aromathologie, réflexo-  
logie endo-nasale, plantaire et  
auriculaire.

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

☎ 01 43 57 16 39

<http://bleugentiane.net>  
bleugentiane@bleugentiane.net



## 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)

SAMEDI, de 11h à 14h.

Le MIAM-Ô-FRUIT ®	08/10/11	<input type="checkbox"/>
Les bases alimentaires	26/11/11	<input type="checkbox"/>
Céréales et légumineuses	21/01/12	<input type="checkbox"/>
Huiles et aromates	24/03/12	<input type="checkbox"/>
La cuisine aux H.E.	28/04/12	<input type="checkbox"/>
Le cru et le cuit	02/06/12	<input type="checkbox"/>

NOM

PRENOM

Adresse :

Tél. :

Courriel :

Nombre d'ateliers choisis :

Montant en euros :

Cotisation Association : €

**TOTAL GENERAL** : \_\_\_\_\_

✉ Chèque à l'ordre de **Vivre St Maurice**

à envoyer à Mme. M.J. MOSINSKI  
26, rue des Ormes, Lieu-dit La Touche

**91530 SAINT-MAURICE MONTCOURONNE**

(Possibilité de régler en plusieurs chèques). **a**

**INSCRIPTION 5 JOURS A L'AVANCE AU + TARD.**

## THEMES DES ATELIERS DE CUISINE

**SAMEDI, 11h-14h**

**08/10/11 :**

**Le MIAM -Ô-FRUIT®**

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

**26/11/11 :**

**Les bases alimentaires**

*Le régime biologique humain au  
quotidien : Composition du repas  
aux 5 éléments.*

**21/01/12 :**

**Céréales et légumineuses**

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

**24/03/12 :**

**Huiles et aromates**

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

**28/04/12 :**

**La cuisine aux H.E. :**

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

**02/06/12 :**

**Le cru et le cuit**

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

