

PROGRAMME NUTRITION

ATELIERS COLLECTIFS de novembre 2018 à juin 2019



UNIQUEMENT sur INSCRIPTIONS. Places limitées
Possibilité d'ajouter 1 cours le matin lors des stages de cuisine

	ATELIERS CONFERENCES A THEMES Lieu : salle de conférence SALVEO 30 places	ATELIERS CUISINE Lieu : cuisine SALVEO 12 places
NOVEMBRE	Présentation du programme de l'année + dégustation <i>Lundi 26, mardi 27, mercredi 28, vendredi 30 novembre 2018 de 17h30 à 21h</i>	
DECEMBRE	Comment booster sa forme avant les fêtes ! Préparer son corps sans l'affamer Trucs et astuces pour être et rester en forme Vendredi 14 décembre 2018-9h30/12h ou Samedi 15 décembre 2018-14h30/17h	
JANVIER		Comment booster sa forme après les fêtes ! Les bons enzymes avec les graines germées et la lacto fermentation Samedi 26 janvier 2019-14h/17h30
FEVRIER	Les cures de printemps Envisager la détox après l'hiver sans s'épuiser Vendredi 15 février 2019-9h30/12h Ou Samedi 16 février 2019-14h30/17h	
MARS		La cuisine détox Les soupes, les sauces, les boissons...pour permettre les éliminations sans la fatigue Samedi 16 mars 2019-14h/17h30
AVRIL	Réguler son poids Trouver un équilibre au quotidien et en finir avec les régimes Vendredi 5 avril 2019-9h30/12h Ou Samedi 6 avril 2019-14h30/17h	
MAI		Les petits déjeuners Comment bien démarrer sa journée et changer du pain beurre/confiture pour une meilleure énergie ? Samedi 4 mai 2018-14h/17h30
		Atelier parents/enfants ! Journée Cuisine de fleurs et plantes sauvages Balades et découvertes des plantes sauvages locales à introduire facilement dans son alimentation et dans son jardin. Possibilité de faire son herbier. Samedi 25 mai 2019-10h/17h à Salvéo
JUIN	Comment préparer sa peau ? La cuisine de l'été. Le soleil et la vitamine D / Que consommer pour se protéger de l'impact du soleil Vendredi 7 juin 2019-9h30/12h Ou Samedi 8 juin 2019-14h30/17h	La cuisine de l'été ! C'est en été que l'on prépare l'hiver. C'est aussi la saison du cœur alors comment manger pour le protéger ? Samedi 15 juin 2019-14h/17h30
TARIFS	ATELIER CONF 15€ pour les adhérents 18€ non adhérents	ATELIER CUISINE 40€ pour les adhérents 50€ non adhérents
		ATELIER CUISINE DE FLEURS 45€ pour les adhérents 50€ non adhérents

Les thèmes des ateliers conférence + cours de cuisine et projets à venir

Ateliers conférence

C'est 2h30 1 vendredi/mois de 9h30 à 12h et 1 samedi/mois de 14h30 à 17h pour échanger après une présentation autour du sujet prévu. Et un temps de découvertes sensorielles et/ou des dégustations.

Saison 2018/2019

- **Comment booster sa forme avant et après les fêtes ?**

Préparer son corps sans l'affamer / Découvrir les « trucs » pour éliminer les excès

- **Les cures de détox (printemps ou autres)**

Les jus (de fruits, de légumes, d'oléagineux...) / Les mono diètes (au riz + bouillon) et le jeûne/ Les plantes sauvages

- **Comment réguler son poids ?**

Les dangers des régimes / Trouver un équilibre au quotidien / Le jeûne intermittent

- **Comment préparer sa peau en toutes saisons**

La cuisine de l'été / les huiles en internes et en externe / L'hydratation et les aliments hydratants ; La température de l'eau / Le soleil et la vitamine D ; Que consommer pour se protéger de l'impact du soleil et du froid ?

Saison 2019/2020

- **Les petits déjeuners par rapport aux saisons**

Le miam aux fruits / Les crèmes de céréales / La soupe Miso

- **Comment renforcer son immunité ?**

La flore intestinale : Les condiments et les épices (ail...le curcuma...) / la lacto fermentation (Kéfir, Kombucha, Miso, Légumes lacto fermentés) / Les champignons

- **Les besoins du sportif**

Les protéines animales ne sont pas forcément les protéines de la performance / Les bons glucides, le carburant indispensable

- **Les besoins spécifiques de l'adolescent**

Les dangers du sucre pour un bon développement / L'attention et les performances du cerveau

- **Le sucre et ses dangers**

La baisse du système immunitaire / L'acidification du corps porte ouverte aux maladies

Cours de cuisine

C'est 3h30 1 samedi/mois de 14h à 17h30 pour approfondir une thématique avec un peu de théorie, de la pratique et de la dégustation. Chacun repart avec un livret sur les propos présentés, les recettes dégustées et d'autres recettes à tester une fois chez soi.

Saison 2018/2019

- **Comment booster sa forme après les fêtes ?**

Les bons enzymes avec les graines germées et la lacto fermentation

- **La cuisine détox**

Les soupes, les sauces, les boissons...pour permettre les éliminations sans la fatigue

- **Les petits déjeuners**

Comment bien démarrer sa journée et changer du pain beurre confiture pour une meilleure énergie ?

- **Cuisine de fleurs et plantes sauvages**

Balades et découvertes des plantes sauvages locales à introduire facilement dans son alimentation et dans son jardin. Possibilité de faire son herbier.

- **La cuisine de l'été**

C'est en été que l'on prépare l'hiver. C'est aussi la saison du cœur alors comment manger pour le protéger ?

Saison 2019/2020

- **La cuisine de l'hiver**

Manger se protéger du froid, permettre la mise au repos et nourrir l'énergie vitale qui sera nécessaire. L'hiver prépare l'été.

- **La cuisine de l'automne**

Bien se nourrir en automne pour protéger le poumon, grand maître de l'énergie.

- **La cuisine du printemps**

Se préparer à un printemps dynamique en prenant soin de son foie.

- **Les protéines végétales**

Pour soulager le corps et la planète :

Céréales + Légumineuses, comment les associer / Les autres protéines végétales, tofu, seitan (les fabriquer), tempeh.

- **Les desserts santé**

Le sucre et ses dangers / Desserts sans sucre mais gourmands / Les barres énergétiques faciles...

D'autres cours et formules de stages de remise en forme avec un programme pluridisciplinaire sont possibles en individuel ou en collectif de 1 à plusieurs jours.

Par ailleurs, avec Christine Charles-Ducros de Comptoir du mieux être, vous pouvez vous joindre aux propositions de cours et stages

possibles à St Sulpice de Pommiers, à 10 minutes de Salvéo (voir plaquette de Comptoir du mieux être en annexe). Un tarif préférentiel

sera appliqué pour les adhérents de Salvéo.

Si vous avez des attentes particulières, laissez-nous un message dans notre « cahier à idée », posé sur la table à l'accueil de Salvéo !