

Cuisinez votre Vitalité !



*Avec Nathalie Rouault,
enseignante et éducatrice en Cuisine Nature,
formée auprès de Taty Lauwers,
spécialiste de l'approche alimentaire ressourçante.*

Un cours par mois : de 18h30 à 21h30

Adhésion à l'année après être venu au premier cours

Prix : 290 € les 10 cours

(avec versement d'arrhes de 70 € pour l'année)

À Saint-Martin-Boulogne

(près de la poste, route de St-Omer)

1,2,3... S☀LEIL !

La cuisine vitalité, mode d'emploi !©

**Cours de Cuisine Nature
avec notions techniques et naturopathiques.**

- *Ingrédients de la cuisine bio*
- *Ingrédients de terroir et de saison*
- *Cuissons respectueuses des nutriments*
- *Repas digestes (peu de mélanges)*
- *Semi-végé (poisson et œufs) et volaille
avec adaptation si vous êtes intolérant à un aliment particulier.*



- *Programme sur simple demande : modules 1 (débutants) et 2 (bases acquises). Voir dates au verso...*
- *Nombre de places limité à 6 participants.*
- *Inscription préalable indispensable pour une question d'organisation :*

rouaultna@wanadoo.fr

Tél : 03 21 10 46 52

Dates des cours de **Cuisine Nature** · Modules 1 et 2 Rentrée 2011

Le programme détaillé des cours vous sera envoyé – par e-mail – sur simple demande :
rouaultna@wanadoo.fr

MODULE 1 : débutants en Cuisine Nature	MODULE 2 : approfondissement
De septembre 2011 à juin 2012	De septembre 2011 à juin 2012
lundi 26 SEPTEMBRE	mardi 27 SEPTEMBRE
lundi 17 OCTOBRE	mardi 18 OCTOBRE
lundi 14 NOVEMBRE	mardi 15 NOVEMBRE
lundi 12 DÉCEMBRE	mardi 13 DÉCEMBRE
lundi 9 JANVIER	mardi 10 JANVIER
lundi 6 FÉVRIER	mardi 7 FÉVRIER
lundi 12 MARS	mardi 13 MARS
lundi 2 AVRIL (le 9 = Pâques)	mardi 10 AVRIL
lundi 14 MAI	mardi 15 MAI
lundi 4 JUIN	mardi 5 JUIN

Les plats proposés n'excluent aucun aliment : c'est la qualité (bio ou terroir) et le mode de cuisson respectueux des nutriments qui est recherché. Ainsi qu'une digestion facile (peu de mélanges au même repas, dessert occasionnel). Il est toutefois possible d'adapter un menu si vous êtes intolérant à un aliment particulier, bien sûr !

Les plats s'accompagnent toujours de végétaux crus et/ou cuits...

L'esprit des ateliers peut se résumer ainsi « simplicité, bon sens, convivialité. ».

LIEU : Chez moi, à ST-MARTIN : 11, clos des Sarcelles rue Hénot (rue perpendiculaire à la route de St-Omer, près de la Poste) – [Arrêt de bus : Jules Ferry ou Mairie de St-Martin]

*Nathalie Rouault, enseignante et éducatrice en Cuisine Nature à Boulogne-sur-mer (62)
Formée en Cuisine Nature et en profilage nutritionnel auprès de Taty Lauwers (www.taty.be).*

Tél : 03 21 10 46 52
rouaultna@wanadoo.fr