

# Ateliers Cuisine La Ronde des Saisons

**Myriam Francotte** (Naturopathe) et **Marcelle Deflandre** (formée à l'Alimentation Vive) vous proposent de septembre 2011 à juin 2012 un cycle d'ateliers d'initiation à la cuisine saine et ressourçante au rythme des quatre saisons. Chaque atelier dure environ 3 heures et combine théorie, pratique et dégustation, dans la bonne humeur et le plaisir de manger. Vous y découvrirez aussi conseils et cures naturopathiques spécifiques à chaque saison.

## Lieu, dates et horaire

Centre d'Ostéopathie et de Thérapie Alternative (COTA) Avenue de Mérode, 12 à Rixensart

Cycle de 10 vendredis :

30 septembre, 28 octobre, 18 novembre et 16 décembre 2011 -- 20 janvier, 10 février, 16 mars, 20 avril, 11 mai et 22 juin 2012

19h-22h

55 €/atelier

## Informations :

Myriam Francotte : 0478 733 520 myriamfrancotte@hotmail.com

Marcelle Deflandre : 010 889 239 ou 0473 559 782

marcelle.deflandre@skynet.be

## Thématiques abordées en 2011 :

30/09 : introduction au cycle, concepts naturopathiques de base (terrain, émonctoires...), nutriments de la santé, modes de cuisson

28/10 : germination des graines (céréales, légumineuses, oléagineux...), super aliments de la santé pour se vitaliser en automne

18/11 : un intestin en santé pour préparer l'hiver (flore, associations alimentaires et digestion, intolérances...)

16/12 : bonnes et mauvaises graisses, alimentation anti-déprime pour éviter le blues de l'hiver

## Thématiques abordées en 2012 :

20/01 : perdre des kilos après les fêtes, les bons sucres, sel et aromates

10/02 : accueillir le printemps : cures du foie et du rein, alimentation anti-oxydante

16/03 : équilibre acido-basique, jus de légumes santé

20/04 : petits déjeuners et lunch box pour pique-niquer, laits et fromages

11/05 : monodiètes et jeûnes, booster son cerveau avant les examens

22/06 : déshydratation, algues et fleurs dans l'assiette

