



Cuisine Santé au Quotidien

Ateliers pratiques de cuisine

2009 - 2010

De nouvelles sessions à partir de janvier 2010

Pour qui ? Pour toute personne qui souhaite :

- Apprendre les bases d'une cuisine qui apporte santé et vitalité sans camper devant son fourneau.
- Mettre la main à la pâte ; les débutants sont les bienvenus !
- Découvrir de nouveaux aliments (légumineuses, algues, légumes oubliés, ...) et apprendre à les cuisiner sainement.

Où ?

à **Hamois** , chaussée de Liège, 15 (près de Ciney).

Quand ? Au choix :

- Session 1 : **Mercredi** : 27 janvier, 3 mars, 31 mars et 28 avril de 19h à ± 22h.
- Session 2 : **Dimanche** : 31 janvier, 28 février, 28 mars et 2 mai de 10h à ± 13h.
- Session 3 : **Jeudi** : 4 février, 11 mars, 22 avril et 20 mai de 10h à ± 13h.
- Session 4 : **Lundi** : 8 mars, 19 avril, 17 mai et 14 juin de 10h à ± 13h.

Places limitées à 5 participants/ session

Combien ?

35€ / cours + repas

Ou 120€ / session de 4 cours payés anticipativement.

N° compte : 000-3256890-18

L'inscription est prise en compte à la réception du paiement.

Renseignements et réservation indispensable

Après de Anne SMEETS au 083/22 03 29

ou par e-mail : natureamoi@hotmail.com.