



Cuisine Santé au Quotidien

Ateliers pratiques de cuisine

Nouvelles sessions (niveau 1)

Pour qui ? Pour toute personne qui souhaite :

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

Où ?

Chez Anne Smeets à Hamois, chaussée de Liège, 15 (près de Ciney).
Tel : 083/ 22 03 29
natureamoi@hotmail.com

Quand ?

Chaque session comporte 4 ateliers (places limitées à 6 participants par session)
Au choix :

- Session 1 : Dimanche : 9/10, 13/11, 11/12 et 15/01 de 10h à 13h30.
- Session 2 : Lundi soir : 10/10, 14/11, 12/12 et 16/01 de 19h à 22h30.
- Session 3 : Mercredi soir : 5/10, 9/11, 7/12 et 11/01 de 19h à 22h30.
- Session 4 : Jeudi : 13/10, 17/11, 15/12 et 19/01 de 10h à 13h30.

Dans une ambiance conviviale, les ateliers s'achèvent par la dégustation du repas préparé ensemble.

Combien ? 130€ la session de 4 ateliers + notes + repas.

Pour toute inscription, contactez-moi auparavant par mail ou par téléphone.

Les inscriptions seront prises en considération par ordre d'arrivée des paiements sur le compte n°BE50 00032568 9018 au nom de « Nature à moi ».

Dans le cas d'un nombre insuffisant de participants à une session, je me laisse la possibilité d'annuler la session. Dans ce cas, un remboursement intégral est prévu.

En cas de désistement, merci de me prévenir par mail ou par téléphone **au plus tard 48h avant l'atelier**; dans ce cas, l'atelier pourra être récupéré à une date ultérieure.

Un désistement **moins de 48h avant l'atelier** ne sera **ni remboursé ni récupéré**.