



Alimentation Vivante pour une santé optimale *- Un cours pratique pour la préparation d'aliments crus -*

Une série de trois ateliers traitant de l'alimentation vivante. Si vous désirez découvrir l'alimentation vivante, crue et végétalienne ou si vous voulez simplement enrichir votre répertoire de recettes, nous vous invitons à vous joindre à nous.

L'alimentation vivante existe depuis la nuit des temps, elle est facile à faire et surtout très digeste pour notre organisme vivant. Elle constitue une clé essentielle si nous souhaitons garder notre vitalité et renforcer notre capitale santé.

Ces cours de trois heures chacun comprendront la préparation d'un éventail de recettes de nourriture crue pour le déjeuner, les collations, les repas rapides et même les dîners élégants. Chaque participant recevra un cahier de recettes, aura l'occasion d'observer, et parfois de participer à la préparation des recettes, tout en dégustant un festin de succulents plats *fait maison*. Les thèmes abordés sont :

- La cuisine, l'équipement, le garde manger
- Les jus de légumes, les jus verts et les jus de fruits
- Les graines germées, les jeunes pousses, les salades, les noix
- Les algues
- La lactofermentation, la déshydratation basse température
- Les soupes crues
- Les desserts et les petits déjeuners
- Les étapes de transition vers l'alimentation vivante

Pour un atelier vivifiant, inscrivez-vous dès maintenant!