

## HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE 2017

D'autres dates sont disponibles sur [www.academievegetale.com](http://www.academievegetale.com)

<b>AOÛT</b>			
Vendredi 18 au dimanche 20 août	Retraite Yoga & Alimentation saine	275 \$	Sutton - Estrie
<b>SEPTEMBRE</b>			
Mardi 12 - 19h45 - 20h45	Pousses et germinations	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 14 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments - partie 1	30 \$	Ste-Thérèse
Lundi 18 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 19 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 20 - 18h30 - 21h30	Collations & superaliments	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 21 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 24 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Mardi 26 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 27 - 18h30 - 21h30	Cuisiner les grains sans gluten	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 28 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
<b>OCTOBRE</b>			
Lundi 2 - 18h30 - 19h30	Boîtes à lunch - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 3 - 18h30 - 21h30	Desserts santé...et gourmands!	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 4 - 18h30 - 21h30	Cuisiner les courges d'automne - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 12 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 15 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Lundi 16 - 18h30 - 21h30	Comfort food - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 17 - 18h30 - 21h30	Détox	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 18 - 18h30 - 21h30	Sport & alimentation vivante	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 19 - 18h30 - 19h30	Pousses & germinations	30 \$	Ste-Thérèse
Jeudi 19 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments - partie 2	30 \$	Ste-Thérèse
Jeudi 19 - 18h30 - 19h30	Pestos & sauces à spaghetti	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 19 - 19h45 - 20h45	Soupes d'hiver	30 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 24 - 18h30 - 19h30	Fertilité & grossesse	30 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 24 - 19h45 - 20h45	Cuisiner pour les enfants	30 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 29 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
<b>NOVEMBRE</b>			
Dimanche 5 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Ste-Thérèse
Lundi 6 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 7 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentation	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 8 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 9 - 18h30 - 21h30	Végépâtés, sauces et trempettes	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 9 - 18h30 - 19h30	Fertilité & grossesse	30 \$	Ste-Thérèse

Horaires et lieux pouvant être modifiés sans préavis  
Nous donnons également des cours en entreprise et des consultations.

## HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE 2017 - PAR COURS

D'autres dates sont disponibles sur [www.academievegetale.com](http://www.academievegetale.com)

### Cours d'1h - 30\$+tx

#### **PESTOS & SAUCES À SPAGHETTI**

Jeudi 19 octobre - 18h30 à 19h30 - Montréal

#### **GESTION DU STRESS PAR L'ALIMENTATION**

Jeudi 12 octobre - 19h45 à 20h45 - Montréal

Jeudi 26 octobre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

#### **TOUT SAVOIR SUR LES SUPERALIMENTS**

Jeudi 14 septembre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

#### **POUSSES ET GERMINATIONS**

Mardi 12 septembre - 19h45 à 20h45 - Montréal

Jeudi 19 octobre - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

#### **SOUPES D'HIVER**

Jeudi 19 octobre - 19h45 à 20h45 - Montréal

#### **CUISINER POUR LES ENFANTS**

Mardi 24 octobre - 19h45 à 20h45 - Montréal

#### **FERTILITÉ & GROSSESSE**

Mardi 24 octobre - 18h30 à 19h30 - Montréal

Jeudi 9 novembre - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

### Cours de 3h - 95\$+tx

#### **VÉGÉPÂTÉS, SAUCES & TREMPETTES**

Jeudi 9 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **CUISINER LES GRAINS SANS GLUTEN**

Mercredi 27 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Lundi 27 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **COLLATIONS & SUPERALIMENTS**

Mercredi 20 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

jeudi 16 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **DÉJEUNERS SANTÉ - *Nouveau cours***

Jeudi 28 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Lundi 13 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **CUISINER AU DÉSHYDRATEUR**

Mardi 19 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Mercredi 15 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **BOÎTES À LUNCH & SALADES - *Nouveau***

Lundi 2 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **KOMBUCHA & FERMENTATIONS**

Lundi 18 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Mardi 7 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **CUISINE MAROCAINE - 3h - 95 \$**

Jeudi 21 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Mardi 28 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX**

Mardi 26 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Lundi 6 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **DESSERTS SANTÉ ET GOURMANDS**

Mardi 3 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **DÉTOX - *Nouveau***

Mardi 17 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **SPORT & ALIMENTATION VIVANTE**

Mercredi 18 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

#### **COURGES D'AUTOMNE - *Nouveau cours***

Mercredi 4 octobre - 18h30 à 19h30 - Montréal

#### **COMFORT FOOD - *Nouveau cours***

Lundi 16 octobre - 18h30 à 19h30 - Montréal

### Cours de 7h - 195\$+tx

#### **CUISINE VIVANTE**

Dimanche 24 septembre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 15 octobre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 29 octobre - 10h à 17h - Montréal

#### **RETRAITE DE YOGA & ALIMENTATION SAINE**

Fin de semaine du 18 au 20 août - 275 \$+tx

