

HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE 2017

D'autres dates sont disponibles sur www.academievegetale.com

OCTOBRE			
Lundi 2 - 18h30 - 19h30	Boîtes à lunch - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 3 - 18h30 - 21h30	Desserts santé...et gourmands!	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
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 - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 19 - 19h45 - 20h45	Soupes d'hiver - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 24 - 18h30 - 19h30	Fertilité & grossesse - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 24 - 19h45 - 20h45	Cuisiner pour les enfants - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 29 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
NOVEMBRE			
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 - Nouveau cours	30 \$	Ste-Thérèse
Jeudi 9 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments - partie 3	30 \$	Ste-Thérèse
Dimanche 12 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Lundi 13 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 14 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 15 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 16 - 18h30 - 21h30	Collations & superaliments	95 \$	Montréal - Casgrain
Lundi 27 - 18h30 - 21h30	Desserts santé...et gourmands!	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 28 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 29 - 18h30 - 21h30	Cuisiner les grains sans gluten	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 30 - 18h30 - 19h30	Soupes d'hiver	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 30 - 19h45 - 20h45	Pestos & sauces à spaghetti	30 \$	Montréal - Casgrain
DÉCEMBRE			
Lundi 4 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 7 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30 \$	Ste-Thérèse
Dimanche 10 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson

HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE 2017 - PAR COURS

D'autres dates sont disponibles sur 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 19 octobre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

Jeudi 9 novembre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

POUSSES ET GERMINATIONS

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 29 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

COLLATIONS & SUPERALIMENTS

Jeudi 16 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

DÉJEUNERS SANTÉ - *Nouveau cours*

Lundi 13 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

CUISINER AU DÉSHYDRATEUR

Mercredi 15 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOÎTES À LUNCH & SALADES - *Nouveau*

Lundi 2 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Mardi 14 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

KOMBUCHA & FERMENTATIONS

Mardi 7 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINE MAROCAINE - 3h - 95 \$

Mardi 28 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX

Lundi 6 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

DESSERTS SANTÉ ET GOURMANDS

Lundi 27 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

SPORT & ALIMENTATION VIVANTE

Mercredi 18 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 7h - 195\$+tx

CUISINE VIVANTE

Dimanche 15 octobre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 29 octobre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 5 novembre - 10h à 17h - Ste-Thérèse

Dimanche 12 novembre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 10 décembre - 10h à 17h - Montréal

Retraite Yoga & Alimentation vivante

Vendredi 9 à 16h au Dimanche 11 février 2018

