

HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE

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

NOVEMBRE			
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 - 18h30-19h30	Conférence d'introduction sur l'alimentation vivante	Gratuit	Montréal - Casgrain
Lundi 4 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 7 - 18h30-19h30	Conférence d'introduction sur l'alimentation vivante	Gratuit	Ste-Thérèse
Jeudi 7 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30 \$	Ste-Thérèse
Dimanche 10 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
JANVIER			
Dimanche 28 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Mardi 30 - 18h30 - 19h30	Conférence d'introduction sur l'alimentation vivante	Gratuit	Ste-Thérèse
Mardi 30 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments - partie 1	30 \$	Montréal - Casgrain
FÉVRIER			
Mardi 6 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé - Nouveau cours	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 7 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 8 - 18h30 - 21h30	Desserts gourmands...et santé!	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 15 - 18h30 - 19h30	Soupes d'hiver - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 15 - 19h45 - 20h45	Pestos & sauces à spaghetti - Nouveau cours	30 \$	Montréal - Casgrain
Lundi 19 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 21 - 18h30 - 21h30	Cuisiner les grains sans gluten	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 22 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	95 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 25 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Mercredi 28 - 18h30 - 19h30	Tout savoir sur les superaliments - partie 2	30 \$	Ste-Thérèse
Mercredi 28 - 18h30 - 19h30	Pousses & germinations	30 \$	Ste-Thérèse
MARS			
Lundi 12 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95 \$	Montréal - Casgrain
Mardi 13 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30 \$	Ste-Thérèse
Mercredi 14 - 18h30 - 21h30	Collations & superaliments	95 \$	Montréal - Casgrain
Jeudi 15 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30 \$	Montréal - Casgrain
Dimanche 18 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195 \$	Montréal - Masson
Mardi 27 - 18h30 - 21h30	Desserts santé... et gourmands!	95 \$	Montréal - Casgrain
Mercredi 28 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch & salades	95 \$	Montréal - Casgrain

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

HORAIRE DE L'ACADÉMIE VÉGÉTALE - PAR COURS

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

Cours d'1h - 30\$+tx

PESTOS & SAUCES À SPAGHETTI

Jeudi 30 novembre - 19h45 à 20h45 - Montréal
Jeudi 15 février - 19h45 à 20h45 - Montréal

GESTION DU STRESS PAR L'ALIMENTATION

Lundi 4 décembre - 19h45 à 20h45 - Montréal
Jeudi 15 mars - 19h45 à 20h45 - Montréal

TOUT SAVOIR SUR LES SUPERALIMENTS

Jeudi 9 novembre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse
Mercredi 28 février - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

POUSSES ET GERMINATIONS

Jeudi 7 décembre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse
Lundi 19 février - 19h45 à 20h45 - Montréal

SOUPES D'HIVER

Jeudi 30 novembre - 18h30 à 19h30 - Montréal
Jeudi 15 février - 18h30 à 19h30 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

VÉGÉPÂTÉS, SAUCES & TREMPETTES

Lundi 14 mai - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER LES GRAINS SANS GLUTEN

Mercredi 29 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 21 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

COLLATIONS & SUPERALIMENTS

Mercredi 14 mars - 18h30 à 21h30 - Montréal

DÉJEUNERS SANTÉ - *Nouveau cours*

Mardi 6 février - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 16 mai - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

CUISINER AU DÉSHYDRATEUR

Jeudi 22 février - 18h30 à 21h30 - Montréal
Lundi 23 avril - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOÎTES À LUNCH & SALADES - *Nouveau*

Mercredi 28 mars - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 6 juin - 18h30 à 21h30 - Montréal

KOMBUCHA & FERMENTATIONS

Mercredi 7 février - 18h30 à 21h30 - Montréal
Lundi 9 avril - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINE MAROCAINE - 3h - 95 \$

Mardi 28 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal
Lundi 12 mars - 18h30 à 21h30 - Montréal

JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX

Mercredi 4 avril - 18h30 à 21h30 - Montréal

DESSERTS SANTÉ ET GOURMANDS

Lundi 27 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal
Jeudi 8 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

SPORT & ALIMENTATION VIVANTE

Jeudi 5 avril - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 7h - 195\$+tx

CUISINE VIVANTE

Dimanche 10 décembre - 10h à 17h - Montréal
Dimanche 28 janvier - 10h à 17h - Montréal
Dimanche 25 février - 10h à 17h - Montréal

Retraite Yoga & Alimentation vivante

Vendredi 9 au Dimanche 11 février 2018 - 295\$+tx

