

Horaire de l'Académie Végétale

NOUVEAU : 3 COURS EN LIGNE

Cuisine vivante
Kombucha & fermentations
Cuisiner sans allergènes

Cours disponibles en tout temps, avec login et mot de passe (pas de rdv virtuel)

MAI			
Lundi 14 - 18h30 - 21h30	Végépâtés, sauces & trempettes	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 15 - 18h30 - 21h30	Collations & superaliments	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 16 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 17 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Dimanche 27 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Ste-Thérèse
JUIN			
Mardi 5 - 18h30 - 19h30	Pestos & sauces à spaghetti	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 5 - 19h45 - 20h45	Soupes d'été	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 6 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch & salades	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 7 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
Lundi 11 - 18h30 - 21h30	Cuisiner les grains sans gluten	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Lundi 11 - 18h30 - 19h30	Tout savoir sur les superaliments - Partie 3	30\$+tx	Ste-Thérèse
Lundi 11 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 12 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	95 \$+tx	Montréal - Casgrain
JUILLET			
Dimanche 8 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson
Vendredi 6 à dimanche 8	Retraite de Yoga	295\$+tx	Sutton - Estrie
AOÛT			
Dimanche 26 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson
Mercredi 29 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Montréal - Casgrain
SEPTEMBRE			
Mardi 4 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 5 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 6 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch & salades	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Lundi 24 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 25 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 26 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 27 - 18h30 - 21h30	Desserts santé et gourmands	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Dimanche 30 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson

Horaires et lieux pouvant être modifiés sans préavis

D'autres dates peuvent être disponibles sur www.academievegetale.com - Suivez-nous sur Facebook & Instagram
Nous donnons également des cours en entreprise et des consultations privées.

Horaires de l'Académie Végétale

École d'alimentation saine & gourmande
www.academievegetale.com

NOUVEAU : COURS EN LIGNE

Cuisine vivante
Kombucha & fermentation
Cuisiner sans allergènes

Cours disponibles en tout temps, avec login et mot de passe (pas de rdv virtuel)

Cours d'1h - 30\$+tx

GESTION DU STRESS PAR L'ALIMENTATION

Mercredi 5 septembre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse
Mardi 25 septembre - 19h45 à 20h45 - Montréal

PESTOS & SAUCES À SPAGHETTI

Mardi 5 juin - 18h30 à 19h30 - Montréal

TOUT SAVOIR SUR LES SUPERALIMENTS

Lundi 11 juin - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse
Mardi 2 octobre - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

POUSSES ET GERMINATIONS

Mercredi 29 août - 18h30 à 19h30 - Montréal
Lundi 11 juin - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

SOUPES D'ÉTÉ

Mardi 5 juin - 19h45 à 20h45 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

VÉGÉPÂTÉS, SAUCES & TREMPETTES

Lundi 14 mai - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 7 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER LES GRAINS SANS GLUTEN

Lundi 11 juin - 18h30 à 21h30 - Montréal

COLLATIONS & SUPERALIMENTS

Mardi 9 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

DÉJEUNERS SANTÉ - Nouveau cours

Mercredi 16 mai - 18h30 à 21h30 - Montréal
Lundi 24 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOÎTES À LUNCH & SALADES - Nouveau

Mercredi 6 juin - 18h30 à 21h30 - Montréal
Jeudi 6 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER AU DÉSHYDRATEUR

Mardi 4 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

KOMBUCHA & FERMENTATIONS

Jeudi 7 juin - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 26 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal
(Disponible en ligne également)

CUISINE MAROCAINE

Jeudi 17 mai - 18h30 à 21h30 - Montréal
Lundi 1^{er} octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX

Mardi 12 juin - 18h30 à 21h30 - Montréal
Mercredi 5 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

DESSERTS SANTÉ ET GOURMANDS

Jeudi 27 septembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

SPORT & ALIMENTATION VIVANTE

Jeudi 11 octobre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 7h - 195\$+tx

CUISINE VIVANTE

Dimanche 13 mai - 10h à 17h - Montréal
Dimanche 27 mai - 10h à 17h - Ste-Thérèse
Dimanche 8 juillet - 10h à 17h - Montréal
(Disponible en ligne également)

Retraite Yoga & Alimentation vivante

Vendredi 6 au Dimanche 8 juillet - 295\$+tx (non inclus dans l'offre à rabais)