

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)

SEPTEMBRE			
Mardi 25 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 26 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Dimanche 30 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson
OCTOBRE			
Lundi 1 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 2 - 18h30 - 19h30	Tout savoir sur les superaliments	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 2 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Ste-Thérèse
Lundi 29 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 30 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments	30\$+tx	Ste-Thérèse
NOVEMBRE			
Dimanche 4 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson
Lundi 5 - 18h30 - 21h30	Comfort Food	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 6 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentations	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 7 - 18h30 - 21h30	Végépâtés, sauces et trempettes	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Dimanche 18 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Ste-Thérèse
Mercredi 21 - 18h30 - 19h30	Pousses & germinations	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mercredi 21 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments	30\$+tx	Ste-Thérèse
Lundi 26 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mardi 27 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 28 - 18h30 - 19h30	Pestos & sauces à spaghetti	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 28 - 19h45 - 20h45	Soupes d'hiver	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 29 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	95\$+tx	Montréal - Casgrain
DÉCEMBRE			
Lundi 3 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 4 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Montréal - Casgrain
Mercredi 5 - 18h30 - 21h30	Desserts santé et gourmands	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Jeudi 6 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	95\$+tx	Montréal - Casgrain
Dimanche 9 - 10h - 17h	Cuisine vivante	195\$+tx	Montréal - Masson

Horaire de l'Académie Végétale

École d'alimentation saine & gourmande
www.acadamievegetale.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

Mardi 25 septembre - 19h45 à 20h45 - Montréal

TOUT SAVOIR SUR LES SUPERALIMENTS

Mardi 2 octobre - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

POUSSES ET GERMINATIONS

Mardi 2 octobre - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

SOUPES D'HIVER

Mercredi 28 novembre - 19h45 à 20h45 - Montréal

PESTOS & SAUCES À SPAGHETTI

Mercredi 28 novembre - 18h30 à 19h30 - Montréal

Cours de 3h - 95\$+tx

VÉGÉPÂTÉS, SAUCES & TREMPETTES

Mercredi 7 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER LES GRAINS SANS GLUTEN

Début 2019

COLLATIONS & SUPERALIMENTS

Début 2019

Cours de 3h - 95\$+tx

DÉJEUNERS SANTÉ - Nouveau cours

Mardi 27 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOÎTES À LUNCH & SALADES - Nouveau

Mardi 20 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER AU DÉSHYDRATEUR

Lundi 26 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

KOMBUCHA & FERMENTATIONS

Mardi 6 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal
(Disponible en ligne également)

CUISINE MAROCAINE

Mercredi 6 décembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX

Jeudi 29 novembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

DESSERTS SANTÉ ET GOURMANDS

Mardi 5 décembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

SPORT & ALIMENTATION VIVANTE

Début 2019

Cours de 7h - 195\$+tx

CUISINE VIVANTE

Dimanche 4 novembre - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 18 novembre - 10h à 17h - Ste-Thérèse

Dimanche 9 décembre - 10h à 17h - Montréal
(Disponible en ligne également)

Retraite Yoga & Alimentation vivante

Février 2019



ACADÉMIE VÉGÉTALE
— santé & plaisir gourmand —

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.

