

Horaire de l'Académie Végétale

NOUVEAU : 3 COURS EN LIGNE

Cuisine vivante
Kombucha & fermentations
Cuisine végétale pour toute la famille, sans allergènes ni intolérances

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

DÉCEMBRE			
Mardi 4 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	1h, 30\$+tx	Montréal
Mercredi 5 - 18h30 - 21h30	Desserts du temps des fêtes	3h, 95\$+tx	Montréal
Jeudi 6 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	3h, 95\$+tx	Montréal
JANVIER			
Jeudi 24 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Montréal
Lundi 28 - 19h45 - 20h45	Pousses & germinations	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 29 - 18h30 - 21h30	Boissons cocooning - NOUVEAU	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 30 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch & salades	3h, 95\$+tx	Montréal
FÉVRIER			
Lundi 4 - 18h30 - 19h30	Soupes d'hiver	30\$+tx	Montréal
Lundi 4 - 19h45 - 20h45	Sauces à spaghetti végétales	30\$+tx	Montréal
Mardi 5 - 18h30 - 21h30	Comfort Food	3h, 95\$+tx	Montréal
Du 8 au 10 février 2019	Retraite de yoga & alimentation saine	295\$+tx	Val Morin
Jeudi 14 - 18h30 - 21h30	Desserts tout chocolat - Spécial St Valentin	3h, 95\$+tx	Montréal
Dimanche 17 - 10h - 17h	Cuisine vivante - Le cours de base	Journée, 195\$+tx	Montréal
Lundi 18 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 20 - 18h30 - 21h30	Kombucha & fermentation	3h, 95\$+tx	Montréal
Jeudi 21 - 18h30 - 21h30	Cuisine marocaine	3h, 95\$+tx	Montréal
Lundi 25 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Montréal
MARS			
Lundi 4 - 18h30 - 19h30	Sauces salades -NOUVEAU	30\$+tx	Montréal
Lundi 4 - 19h45 - 20h45	Collations sans noix - NOUVEAU	30\$+tx	Montréal
Mardi 5 - 18h30 - 21h30	Déjeuners santé	3h, 95\$+tx	Montréal
Lundi 25 - 18h30 - 21h30	Boîtes à lunch & salades	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 26 - 18h30 - 21h30	Collations énergisantes avec superaliments	3h, 95\$+tx	Montréal
Jeudi 28 - 19h45 - 20h45	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Ste-Thérèse
AVRIL			
Mardi 2 - 18h30 - 21h30	Cuisiner au déshydrateur	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 3 - 18h30 - 21h30	Jus, smoothies & laits de noix	3h, 95\$+tx	Montréal
Mardi 9 - 18h30 - 21h30	Détox - NOUVEAU	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 10 - 18h30 - 21h30	Desserts tout chocolat - Spécial Pâques	3h, 95\$+tx	Montréal

Horaire de l'Académie Végétale

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

NOUVEAU : COURS EN LIGNE

Cuisine vivante

Kombucha & fermentation

**Cuisine végétale pour toute la famille
sans allergènes ni intolérances**

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

Lundi 25 février - 19h45 à 20h45 - Montréal

Jeudi 28 mars - 19h45 à 20h45 - Ste-Thérèse

POUSSES ET GERMINATIONS

Jeudi 24 janvier - 19h45 à 20h45 - Montréal

Mardi 16 avril - 18h30 à 19h30 - Ste-Thérèse

SOUPES D'HIVER

Lundi 4 février - 18h30 à 19h30 - Montréal

SAUCES À SPAGHETTI VÉGÉTALES

Lundi 4 février - 19h45 à 20h45 - Montréal

SAUCES SALADES

Lundi 4 mars - 18h30 à 19h30 - Montréal

COLLATIONS SANS NOIX

Lundi 4 mars - 19h45 à 20h45 - Montréal

Retraite Yoga & Alimentation vivante
295\$+tx

Du 8 au 10 février 2019, dans les Laurentides
(Rabais non applicables sur nos retraites)

Cours de 3h - 95\$+tx

DESSERTS DU TEMPS DES FÊTES

Mercredi 5 décembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

COMFORT FOOD - *Nouveau cours*

Mardi 5 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOISSONS COCOONING

Mardi 29 janvier - 18h30 à 21h30 - Montréal

**COLLATIONS ÉNERGISANTES AVEC
SUPERALIMENTS**

Mardi 26 mars - 18h30 à 21h30 - Montréal

DÉJEUNERS SANTÉ - *Nouveau cours*

Mardi 5 mars - 18h30 à 21h30 - Montréal

BOÎTES À LUNCH & SALADES - *Nouveau*

Mercredi 30 janvier - 18h30 à 21h30 - Montréal

KOMBUCHA & FERMENTATIONS

Mercredi 20 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

(Disponible en ligne également)

CUISINE MAROCAINE

Jeudi 6 décembre - 18h30 à 21h30 - Montréal

Jeudi 21 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

CUISINER AU DÉSHYDRATEUR

Lundi 18 février - 18h30 à 21h30 - Montréal

Cours de 7h - 195\$+tx

CUISINE VIVANTE

Dimanche 17 février - 10h à 17h - Montréal

(Disponible en ligne également)

