

## Horaire de l'Académie Végétale

### NOUVEAU : 3 COURS EN LIGNE

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

1. Cuisine vivante
2. Kombucha & fermentations
3. Cuisine végétale pour toute la famille, sans allergènes ni intolérances

<b>JANVIER</b>			
Jeudi 24 - 19h15 - 20h15	Pousses & germinations	30\$+tx	Montréal
Lundi 28 - 19h15 - 20h15	Pousses & germinations	30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 29 - 18h - 21h	Boissons cocooning - NOUVEAU	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 30 - 18h - 21h	Boîtes à lunch & salades	3h, 95\$+tx	Montréal
<b>FÉVRIER</b>			
Lundi 4 - 18h - 19h	Soupes d'hiver	30\$+tx	Montréal
Lundi 4 - 19h15 - 20h15	Sauces à spaghetti végétales	30\$+tx	Montréal
Mardi 5 - 18h - 21h	Comfort Food	3h, 95\$+tx	Montréal
Du 8 au 10 février 2019	Retraite de yoga & alimentation saine	295\$+tx	Val Morin
Jeudi 14 - 18h - 21h	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 - 18h - 21h	Cuisiner au déshydrateur	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 20 - 18h - 21h	Kombucha & fermentation	3h, 95\$+tx	Montréal
Jeudi 21 - 18h - 21h	Cuisine marocaine	3h, 95\$+tx	Montréal
Lundi 25 - 19h15 - 20h15	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Montréal
<b>MARS</b>			
Lundi 4 - 18h - 19h	Sauces salades -NOUVEAU	30\$+tx	Montréal
Lundi 4 - 19h15 - 20h15	Collations sans noix - NOUVEAU	30\$+tx	Montréal
Mardi 5 - 18h - 21h	Déjeuners santé	3h, 95\$+tx	Montréal
Lundi 25 - 18h - 21h	Boîtes à lunch & salades	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 26 - 18h - 21h	Collations énergisantes avec superaliments	3h, 95\$+tx	Montréal
Jeudi 28 - 19h15 - 20h15	Gestion du stress par l'alimentation	30\$+tx	Ste-Thérèse
<b>AVRIL</b>			
Mardi 2 - 18h - 21h	Cuisiner au déshydrateur	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 3 - 18h - 21h	Jus, smoothies & laits de noix	3h, 95\$+tx	Montréal
Mardi 9 - 18h - 21h	Détox - NOUVEAU	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 10 - 18h - 21h	Desserts tout chocolat - Spécial Pâques	3h, 95\$+tx	Montréal
Dimanche 14 - 10h - 17h	Cuisine vivante - Le cours de base	7h, 195\$+tx	Montréal
Lundi 15 - 19h15 - 20h15	Pousses & germinations	1h, 30\$+tx	Montréal
Mardi 16 - 18h30 - 19h30	Pousses & germinations	1h, 30\$+tx	Ste-Thérèse
Mardi 16 - 19h45 - 20h45	Tout savoir sur les superaliments	1h, 30\$+tx	Ste-Thérèse

## Horaire de l'Académie Végétale

École d'alimentation saine & gourmande  
[www.acadamievegetale.com](http://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 - 19h15 à 20h15 - Montréal

Jeudi 28 mars - 19h15 à 20h15 - Ste-Thérèse

#### **POUSSES ET GERMINATIONS**

Jeudi 24 janvier - 19h15 à 20h15 - Montréal

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

#### **SOUPES D'HIVER**

Lundi 4 février - 18h à 19h - Montréal

#### **SAUCES À SPAGHETTI VÉGÉTALES**

Lundi 4 février - 19h15 à 20h15 - Montréal

#### **SAUCES SALADES**

Lundi 4 mars - 18h à 19h - Montréal

#### **COLLATIONS SANS NOIX**

Lundi 4 mars - 19h15 à 20h15 - 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 TOUT CHOCOLAT - Spécial St-Valentin**

Jeudi 14 février - 18h à 21h - Montréal

#### **COMFORT FOOD - Nouveau cours**

Mardi 5 février - 18h à 21h - Montréal

#### **BOISSONS COCOONING**

Mardi 29 janvier - 18h à 21h - Montréal

#### **COLLATIONS ÉNERGISANTES AVEC SUPERALIMENTS**

Mardi 26 mars - 18h à 21h - Montréal

#### **DÉJEUNERS SANTÉ - Nouveau cours**

Mardi 5 mars - 18h à 21h - Montréal

#### **BOÎTES À LUNCH & SALADES - Nouveau**

Mercredi 30 janvier - 18h à 21h - Montréal

#### **KOMBUCHA & FERMENTATIONS**

Mercredi 20 février - 18h à 21h - Montréal

(Disponible en ligne également)

#### **CUISINE MAROCAINE**

Jeudi 21 février - 18h à 21h - Montréal

#### **CUISINER AU DÉSHYDRATEUR**

Lundi 18 février - 18h à 21h - Montréal

#### **JUS, SMOOTHIES & LAITS DE NOIX**

Mercredi 3 avril - 18h à 21h - Montréal

#### **DÉTOX**

Mardi 9 avril - 18h à 21h - Montréal

### Cours de 7h - 195\$+tx

#### **CUISINE VIVANTE**

Dimanche 17 février - 10h à 17h - Montréal

Dimanche 14 avril - 10h à 17h - Montréal

(Disponible en ligne également)



