

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

FÉVRIER			
Mardi 5 - 18h - 21h	Comfort Food - COMPLET	3h, 95\$+tx	Montréal
Du 8 au 10 février 2019	Retraite de yoga & alimentation saine - COMPLET	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
MARS			
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
AVRIL			
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
MAI			
Lundi 6 - 18h - 21h	Déjeuners santé	3h, 95\$+tx	Montréal
Mardi 7 - 18h - 21h	Kombucha & fermentations	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 8 - 18h - 21h	Cuisine marocaine	3h, 95\$+tx	Montréal
Mercredi 14 - 19h15 - 20h15	Gestion du stress par l'alimentation	1h, 30\$+tx	Montréal
Mercredi 22 - 18h - 21h	Boîtes à lunch & salades	3h, 95\$+tx	Montréal
Mardi 28 - 19h45- 20h45	Tout savoir sur les superaliments	1h, 30\$+tx	Ste-Thérèse

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.



ACADÉMIE VÉGÉTALE
— santé & plaisir gourmand —

Horaire de l'Académie Végétale

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

NOUVEAU : PLATEFORME DE FORMATION EN LIGNE

1. Cuisine vivante
2. Kombucha & fermentation
3. 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

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 - COMPLET
Mardi 3 avril - 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)

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.

