



## LES ATELIERS DE CUISINE / AGENDA

En mode afterwork (mardi et jeudi) ou en journée (lundi), je te propose un moment de convivialité, de partage, de découverte de la cuisine autour d'un verre de vin (bio !) ou d'une bonne tisane ressourçante !

Il n'y a aucun prérequis nécessaire. Les cours sont ouverts à tous, **pour toi**, si tu veux découvrir de nouvelles saveurs, des recettes simples pour resplendir de santé, **pour ta famille**, afin de t'approprier des trucs et astuces pour ne pas passer des heures en cuisine, **pour les intolérants** qui ne savent plus quoi manger, **pour les épicuriens** qui veulent retrouver le bon goût des aliments, **pour tous** ceux qui veulent allier santé et plaisir et faire du bien à leur corps.

Les cours sont accessibles à tous et ne nécessitent aucun prérequis. Si tu veux passer un bon moment de détente en apprenant quelques petits trucs et astuces pour manger avec plaisir des aliments appétissants cuisinés dans leur respect, je t'invite à opter pour l'une des trois formules :

### [Les cours :](#)

Tout au long de l'année, nous explorerons [différents thèmes](#). Découvre-les [ici](#).

**Prix :** 55 € / cours - 220 € / 5 cours (= 1 cours gratuit)

### [Le cours express du mercredi :](#)

1h30, une recette ! De 11h à 12h30 avec la possibilité d'emporter des portions supplémentaires.

**Prix :** 22 € / cours

### [Les événements privés :](#)

A partir de 4 personnes, il est possible de privatiser l'espace pour un cours entre potes, collègues... N'hésite pas à me faire part de ta demande. Je me déplace également.

**Prix :** sur demande

## L'agenda :

mardi et jeudi : 19h-22h

**Janvier** : jeudi 11 | mardi 23 | jeudi 25 de 19h à 22h

**Février** : jeudi 22 | mardi 27

**Mars** : jeudi 1er | mardi 13 | mardi 27

**Avril** : mardi 17 | jeudi 19

**Mai** : mardi 15 | jeudi 17 | jeudi 31

**Juin** : mardi 19 | jeudi 21

Les ateliers de cuisine se déroulent rue François Stroobant 33, dans un espace dédié, par groupe de 4 à 10 personnes.

## Modalités d'inscription :

Les inscriptions se font via le formulaire qui figure en-dessous du descriptif de chaque concept. Je t'envoie ensuite une confirmation par retour de mail et je t'invite à régler le montant du cours sur le compte BE46 0682 5206 5136 (au nom de Flo) avec tes nom et prénom et la date du cours.

Je me réserve le droit d'annuler le cours si les participants sont trop peu nombreux (minimum 4 personnes).

L'espace est accessible un quart d'heure avant le cours.

Les boissons mises à disposition (tisane, eau plate, vin blanc et rouge) sont comprises dans le prix.

Les produits utilisés sont issus de l'agriculture biologique, de saison et ne contiennent ni gluten ni lactose. Si toutefois tu souffres d'allergies spécifiques, je t'invite à m'en faire part, de même si tu es végéta\*ien.

Si tu as des remarques, des suggestions, un avis à émettre, je le recevrai avec plaisir. N'hésite pas à me contacter.