



## C'EST PARTI !!!

Jeudi dernier, j'ai vécu l'un des plus beaux jours de ma vie : l'inauguration des [ateliers de cuisine](#). Un moment riche en émotions et intense de rencontres. A cette occasion, mes invités ont pu découvrir l'espace mais aussi la [liste des cours](#) que je propose.

Si tu n'étais pas là, je te résume le concept :

- **[les cours à thème](#)** : trois thèmes qui changent tous les deux mois, regarde ici pour les dates et le descriptif des thèmes
- **[le cours express du mercredi](#)** : 1h30 de cours de 11h à 12h30, 1 recette et la possibilité de commander des portions supplémentaires à déguster en famille
- **[le cycle de 5 cours](#)** (1 cours 1 fois par mois) qui débute le lundi 13 février : idéal pour t'approprier les trucs et astuces liés à cette cuisine.
- **[les événements privés](#)** : sur mesure. Rien de tel que de profiter d'un moment convivial entre potes, en famille, avec les collègues... Tu peux former un groupe d'amis et me soumettre ta demande. Tu pourras évidemment choisir le thème.

En bas de chaque descriptif, tu trouveras un bulletin d'inscription.

Si tu as des questions, n'hésite pas à utiliser ce formulaire d'inscription pour les poser.

Si tu veux passer voir l'endroit, c'est avec grand plaisir que je te le ferai découvrir.

L'idée est d'introduire des petits changements simples dans ta vie de tous les jours pour profiter au maximum des nutriments contenus dans les aliments. Il ne sert à rien de mener de grandes révolutions alimentaires que l'on abandonne presque aussitôt. Si tu adoptes l'une ou l'autre nouvelle habitude, petit à petit, elle va te sembler de plus en plus évidente et facile à mettre en place.

Et comme janvier rime avec bonnes résolutions, voici une idée...

J'espère t'y voir bientôt !