



LES COURS

Tu as envie de vivre une expérience conviviale et découvrir une manière de cuisiner excellente pour ta santé et délicieuse ? Ces cours sont pour toi !

En mode afterwork (mardi et jeudi), 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 !

Si tu as envie d'apprendre à cuisiner autrement, à profiter des meilleurs nutriments contenus dans les aliments tout en vivant une agréable expérience gustative, je t'invite à t'inscrire à l'un des ateliers présentés ci-dessous.

L'intitulé du cours donne l'orientation. Les recettes préparées lors du cours seront en lien avec le thème évoqué. Les ingrédients de saison seront également au centre des recettes.

Le cours est maintenu avec un minimum de 4 inscriptions. Si l'une des dates est complète, j'ouvre une seconde date avec une liste d'attente de minimum 4 personnes. Cette nouvelle date sera communiquée sur Facebook. N'hésite donc pas à liker la page pour être tenu au courant.

Horaires des cours :

Les cours du **lundi** se déroulent de 11h à 14h ; ceux des **mardi et jeudi**, de 19h à 22h.

Dates et thèmes des cours :

Janvier :

jeudi 11 - [cuisine végé](#) : céréales, légumineuses, délicieuses sauces... la cuisine végétarienne sera gourmande !

mardi 23| jeudi 25 - [pizzas et croutes de légumes](#)

Février :

jeudi 22 - [mindfull eating dinner](#) : manger en pleine conscience (avec Valérie Houyoux). Nous

préparerons des plats végé ensemble et nous les dégusterons en pleine conscience sous les conseils de Valérie.

Mars :

jeudi 1er - [buddha bowls délicieusement réconfortants](#)

mardi 13 - [la lacto-fermentation](#) : à quoi ça sert et comment les réaliser ses propres conserves (citrons confits, moutarde maison...)

mardi 27 - buffet : [recevoir en grande pompe](#)

Avril :

mardi 17 | jeudi 19 - [petits-déjeuners](#) : salé ou sucré, le premier repas de la journée te booste pendant des heures.

Mai :

mardi 15 | jeudi 17 - [brunch](#) : idées de recettes rapides et saines pour dimanches gourmands.

jeudi 31 - [mindfull eating dinner](#) : manger en pleine conscience (avec Valérie Houyoux). Nous préparerons des plats végé ensemble et nous les dégusterons en pleine conscience sous les conseils de Valérie.

Juin :

mardi 19 | jeudi 21 - [cuisine d'été](#) : cuisine de saison et petits trucs pour prolonger la belle saison jusqu'en hiver.

Prix :

55 € / cours

OU **PROMO !!**

5 cours pour 220 € (= 1 cours gratuit).

Modalités d'inscription

Remplis le formulaire ci-dessous :

Ton nom (obligatoire)

Ton e-mail (obligatoire)

Ton numéro de téléphone (obligatoire)

Intitulé du cours que tu souhaites suivre

Date du cours qui t'intéresse

Ton message éventuel

Je souhaite recevoir la newsletter

Envoyer

1+1=?

Dès que tu reçois confirmation de ton inscription par e-mail, je t'invite à verser le montant total de ton inscription sur le compte BE46 0682 5206 5136 (au nom de Flo) en mentionnant ton nom, prénom et la date du cours.

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

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

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