

ConceptLine K

Les Ateliers culinaires santé de la théorie à la pratique

Selon les principes fondamentaux de la doctoresse C. Kousmine

En petits groupes de 5 à 6 personnes

Au Centre Habilis, rue Mauborget 1 ou à l'Institut Eglantine, rue du Simplon 6, à Lausanne

■ **Atelier de base classique** 120.- par personne (durée 3 h 30, le midi)

Les fondamentaux :

- le bon équilibre d'un repas,
- les bases de la cuisine
- le « formidable » bouillon de poule,
- une alternative au pain traditionnel,
- des desserts allégés en sucre

■ **Crème Budwig** au petit déjeuner

... une étape essentielle de votre alimentation

50.- par personne (en atelier collectif ou individuel)

■ **Autres ateliers** 90.- par personne (durée 2 h 30, le midi ou le soir)

Thérapeutiques : soutien d'un foie fatigué, équilibre de la flore intestinale, au secours du système digestif

Cuisine du Monde : inspiration Maghreb (ou l'intérêt des graines germées), inspiration Inde (ou l'intérêt des épices), inspiration Chine (ou l'intérêt du cru et du lacto-fermenté)

Divers : végétarien (ou l'équilibre des protéines), végétalien (quelques trucs et astuces)



Votre animatrice

Lise Regamey, conseillère
en nutrition Kousmine
Certifiée par la Fondation
Dr C. Kousmine à Vevey

Inscriptions :

Tél. 078 626 80 51 ou

liseregamey64@hotmail.com

Agenda sur le site

www.conceptline.ch

