

LES ATELIERS :

Côté pratique

19-22 h, un mercredi soir/mois

55, rue Servan 75011 PARIS.

1 cycle complet = 11 ateliers

Il est toujours possible de s'inscrire à un ou plusieurs ateliers, chacun étant indépendant des autres.

Nombre	Montant
1	59 €
2	106 €
3	153 €
4	200 €
5	250 €
6	300 €

BLEU GENTIANE

Marie-Thérèse PETIT

55, rue Servan

75011 PARIS

 **01 43 57 16 39**

bleugentiane@bleugentiane.net

<http://bleugentiane.net>



Marie-Thérèse PETIT

Praticienne de Santé Naturopathe

Relaxologue

est certifiée du CENATHO et de la FENAHMAN (Fédération française

de naturopathie), certifiée en

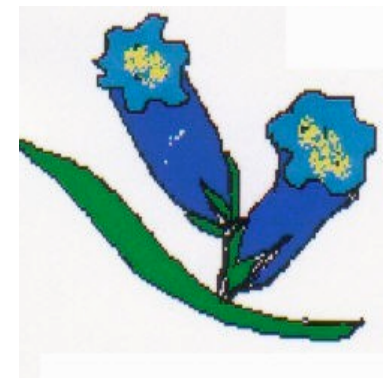
aromatologie, réflexologie

endo-nasale plantaire

et auriculaire.

Spécialiste de l'alimentation saine, elle enseigne officiellement la pratique de la méthode France Guillain et anime, depuis 12 ans, des ateliers de cuisine dont le contenu est renouvelé chaque année.

Marie-Thérèse PETIT vous reçoit aussi, sur RV, en consultation de naturopathie, massage-bien-être, réflexologie plantaire du lundi au vendredi inclus.



MERCREDI SOIR JE CUISINE

CUISINER simple, sain, bio et pas cher,
des aliments de base
au quotidien,
découvrir la satiété,
supprimer ses envies de sucré,
cela implique une réforme de
nos habitudes !

Un ENSEIGNEMENT à thèmes,
des recettes à préparer et déguster
en commun.

—
Dossier complet à chaque atelier.

INSCRIPTION OBLIGATOIRE

(Bulletin à renvoyer avec votre règlement)

JE M'INSCRIS AUX ATELIERS SUIVANTS :

(Cocher les cases concernées)

MERCREDI SOIR, 19h-22h

MIAM-Ô-FRUIT® d'hiver	23/11/16	<input type="checkbox"/>
MIAM-Ô-5	07/12/16	<input type="checkbox"/>
Les alicaments	18/01/17	<input type="checkbox"/>
Cures naturopathiques	06/02/17	<input type="checkbox"/>
MIAM-Ô-FRUIT® de saison	15/03/17	<input type="checkbox"/>
MIAM-Ô-5	26/04/17	<input type="checkbox"/>
MIAM-Ô-FRUIT®	11/05/17	<input type="checkbox"/>
Remplacer les laitages	17/05/17	<input type="checkbox"/>
Glaces et sorbets	14/06/17	<input type="checkbox"/>
MIAM-Ô-5	21/06/17	<input type="checkbox"/>

NOM Prénom

Adresse :

Tél :

Courriel :

Nombre d'ateliers choisis :

Montant en euros :

Chèque à l'ordre de Marie-Thérèse PETIT

☒ 55, rue Servan 75011 PARIS

(Possibilité de payer en plusieurs chèques).

THEMES DES

ATELIERS DU MERCREDI

(19h-22h)

23/11/2016 - 15/03 ET 11/05/2017 :

LE MIAM-Ô-FRUIT® DE LA SAISON

Aliment de régénération cellulaire, base quotidienne de l'alimentation selon la méthode France Guillaïn, en fonction de la saison



07/12/2016, 26/04 ou 21/06/2017 :

LE MIAM-Ô-5 (bases alimentaires)

Alimentation ancestrale mondiale : le repas aux 5 éléments toujours d'actualité. Comment le pratiquer dans la vie courante sans se couper des autres.

18/01/2017 :

LES ALICAMENTS

Des aliments de base, capables de réparer nos cellules, nous ont aidé de tous temps. Les connaître et

les utiliser à bon escient

06/02/2017 :

LES CURES NATUROPATHIQUES

Monodiètes, jeûne, cures saisonnières, pour mettre l'organisme au repos et assurer la détox. Qui peut les pratiquer, quand, et comment. Bienfaits attendus

17/05/2017 :

REPLACER LES LAITAGES

Recettes traditionnelles sans les sempiternels laitages... Astuces et produits de substitution



14/06/2017 :

GLACES ET SORBETS MAISON

Granités, glaces et sorbets sans laitages, avec ou sans sorbetière, c'est tout simple et bien plus sain !