

Informations pratiques

Dates : voir page précédente

Délai d'inscription : minimum 2 semaines avant le début de l'atelier

Prix :
Voir page précédente

Le règlement du montant fait office d'inscription définitive. IBAN : CH15 0900 0000 8736 6636 3 – BIC : POFICHBEXX
Merci de préciser le titre de l'atelier lors du paiement.

Inscriptions :
Jusqu'au 31 juillet 2018 :
par e-mail à formation@lacorbriere.ch

Dès le 1er août 2018 :
via notre site internet www.lacorbriere.ch

Renseignements : par tél. au **026 664 84 20**

Lieu : nouvelle cuisine pédagogique du château, Centre de santé La Corbière, La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac

Matériel à emporter : de quoi prendre des notes

Prérequis : aucun



Nouvelle cuisine pédagogique du château, lieu des ateliers

Nous trouver



Par la route

Autoroute A1 : sortie Estavayer, direction centre-ville. Au double rond-point prendre à droite selon les panneaux « Neuchâtel » « La Corbière ». Sortie de la localité. A la première présélection de gauche, tourner à gauche puis de suite à droite au panneau « Centre de santé La Corbière ». Suivre les indications « La Corbière » (chemin de campagne) sur 1km.

En transports publics

Ligne Fribourg-Yverdon avec une liaison toutes les 30 minutes. Trajet de 40 minutes à pied depuis la gare.



La Corbière 6, 1470 Estavayer-le-Lac
Tél. : +41 (0)26 664 84 20 - Fax : +41 (0)26 664 84 25
E-mail : office@lacorbriere.ch - Web : www.lacorbriere.ch

Ateliers culinaires

Par **Annelaure Bouille**,
Nutritionniste diplômée en micro-nutrition
naturopathe MTE et phytothérapeute

Par **Julie Jaquet**,
Diététicienne et conseillère en nutrition Kousmine

Par **Sylvie Ramel**,
Animation et recherche culinaire

Par **Isabelle Agassis**,
Nutritionniste

Du 8 septembre 2018 au 14 janvier 2019



Objectifs des ateliers culinaires	Intervenantes	Thèmes	Descriptif	Dates	Prix
<p>Informations, conseils et recettes pour prendre en main sa santé</p> <p>Une alimentation équilibrée et gourmande peut se décliner de différentes façons, dans le respect de la santé et à l'écoute de nos rythmes chronobiologiques, tout en favorisant une nutrition consciente.</p> <p>Que vais-je pouvoir manger ? Pour vous aider dans ce cheminement, venez découvrir des informations pertinentes, des conseils simples et pratiques pour changer vos habitudes sans renoncer à votre gourmandise et au plaisir de la table.</p> <p>S'autoriser d'autres saveurs, apprécier une cuisine aux goûts subtils, à partager en prenant le temps.</p>	<p>Annelaure Bouille, naturopathe MTE et nutritionniste diplômée en micro-nutrition</p> 	<p>Les réflexes à prendre pour que bien manger rime avec santé.</p> <p>Thèmes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Comment composer une assiette essentielle et veiller à une alimentation source de santé ? 2. Egayer son assiette avec une sensibilité au gluten et/ou aux produits laitiers. 3. Le sucre, une drogue douce et pernicieuse. 	<p>Quels aliments mettre dans notre assiette pour procurer à notre organisme les indispensables vitamines, minéraux, oligoéléments, enzymes, les fameux oméga 3, 6 et 9 et autres substances nutritives essentielles ?</p> <p>Synergiques, ces substances contribuent à maintenir un fonctionnement optimal du corps. Lorsqu'une ou plusieurs d'entre elles manquent, des symptômes physiques et psychiques apparaissent. Avec le temps, de véritables pathologies peuvent s'installer.</p> <p>Nous devrions tous veiller à cet apport nutritionnel tout au long de notre vie, aussi bien en cas de maladie, que pour optimiser notre capital santé.</p>	<p>Les samedis de 10h30 à 14h45 :</p> <p>Thème 1 : 8 septembre Thème 2 : 13 octobre Thème 3 : 1er décembre</p>	<p>CHF 140.- par personne et par atelier Inclus : cours théorique, pleine conscience alimentation (Mindful Eating), recettes du jour et repas</p>
	<p>Sylvie Ramel, animation et recherche culinaire</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Introduction à une cuisine 100% végétale hypotoxique 2. Desserts & gourmandises hypotoxiques, libres de gluten, sucres raffinés et autres allergènes 3. Fermentations et lacto-fermentations 4. A la découverte des algues 5. Croquer les graines germées et jeunes pousses 	<p>Ces ateliers permettent d'explorer plus spécifiquement l'une ou l'autre des nombreuses facettes de l'alimentation hypotoxique. Centrés sur l'expérimentation, leur objectif est que chacune et chacun puisse se familiariser tant avec certaines techniques qu'avec une nouvelle manière de cuisiner, centrée sur des produits issus de l'agriculture biologique, bruts, non-transformés, en même temps colorés et gourmands.</p>	<p>Les dimanches :</p> <p>Thème 1 : 30 septembre de 10h à 14h Thème 2 : 7 octobre de 15h à 19h Thème 3 : 4 novembre de 15h à 19h Thème 4 : 18 novembre de 15h à 19h Thème 5 : 25 novembre de 15h à 19h</p>	<p>CHF 120.- par personne et par atelier Inclus : support de cours et repas</p>
	<p>Julie Jaquet, diététicienne et conseillère en nutrition Kousmine</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Un petit-déjeuner santé pour bien commencer la journée ! 2. Cuisson douce et santé 	<p>Thème 1 : Comment équilibrer son petit-déjeuner afin d'éviter les coups de pompe et fringales et de favoriser une activité intellectuelle et physique de qualité durant la journée ? Plutôt salé ou sucré ? Nous cuisinerons durant cet atelier plusieurs variantes afin que vous repartiez avec des idées de petit-déjeuner sain à vous concocter au quotidien !</p> <p>Thème 2 : Il est essentiel de choisir des cuissons qui ne dénaturent pas l'aliment et qui préservent au mieux ses précieuses vitamines et minéraux afin de favoriser une bonne santé durant l'hiver. Quelles cuissons sont à privilégier ? Quels types de graisses peuvent être utilisés en cuisson ? Nous cuisinerons durant cet atelier des mets salés et sucrés parsemés d'épices et cuisinés tout en douceur !</p>	<p>Thème 1 : samedi 29 septembre de 8h30 à 11h30 ou samedi 10 novembre de 8h30 à 11h30 Thème 2 : jeudi 29 novembre 17h30 à 20h30</p>	<p>CHF 90.- par personne et par atelier Inclus : cours, recette du jour et plat cuisiné</p>
	<p>Isabelle Agassis, nutritionniste</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour un hiver sans maladie 2. Je m'allège après les fêtes 	<p>Thème 1 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Optimiser mon niveau énergétique - Privilégier certains aliments plutôt que d'autres - Augmenter les aliments riches en vitamine B et en magnésium, leaders de l'énergie - Comment « doper » mon système immunitaire <p>Thème 2 :</p> <p>Comment alléger ses repas, sa digestion, son corps et son esprit sans avoir faim et se sentir « pousser des ailes » pour démarrer la nouvelle année !</p>	<p>Les lundis de 8h30 à 10h30 :</p> <p>Thème 1 : 29 octobre Thème 2 : 14 janvier 2019</p>	<p>CHF 70.- par personne et par atelier Inclus : cours, recette du jour et plat cuisiné</p>