



Alimentation vivante
Épanouissement personnel



Stages et animations 2019

JARDIN GOURMAND

Vivez nature!

Vers l'harmonie avec le vivant

Calendrier des stages 2019

Stages à la journée

dim. 24 mars	Clés pour un changement progressif d'alimentation
dim. 07 avril	L'art de la simplicité et des petits riens en cuisine
sam. 13 avril	Ail des ours et autres sauvageonnes : remise en forme
sam. 27 avril	Apéro dînatoire : les clés d'une somptueuse simplicité
dim. 28 avril	Vertus, délices et enchantement de la cuisine des fleurs
sam. 04 mai	Plantes médicinales et gourmandes, fidèles compagnes
dim. 05 mai	Bienfaites boissons probiotiques
sam. 11 mai	Alimentation vivante : du bonheur au quotidien
dim. 12 mai	Les bonnes fermentations - source de vie !
sam. 15 juin	Bienfaits du cru et délices déshydratés
dim. 16 juin	Pains spéciaux avec et sans gluten
sam. 22 juin	Astuces autour des conserves écologiques
dim. 23 juin	Saint Jean, magie verte et secrets de la vie
sam. 29 juin	Recettes culinaires pour personnes sensibles
ven. 30 août	Bonheur, quête de sens et retrouvailles avec la nature
sam. 31 août	Astuces autour des conserves écologiques
dim. 1 ^{er} sept.	Plantes sauvages, recettes raffinées : cuisine fastueuse
dim. 20 oct.	Acheter et cuisiner malin : santé et économies
dim. 09 nov.	Abondance frugale pour un merveilleux Noël nature

Stages de deux jours

27 et 28 mars	Nouvelles approches gastronomiques
5 et 6 juin	Une nouvelle vie à la campagne ?
26 et 27 août	Optimisez l'animation de vos stages
7 et 8 sept.	Faites le point sur vos choix de vie
13 et 14 sept.	Gestion administrative : mieux s'organiser
1 ^{er} et 2 oct.	Valorisez vos aspirations écologiques
5 et 6 nov.	Découvrez l'univers des fermentations alimentaires

Stages à la semaine

du 1 ^{er} au 5 juil. du 7 au 11 oct.	Fondamentaux pour une vie nouvelle
du 1 ^{er} au 5 avr. du 15 au 19 juil. du 14 au 18 oct.	Trouver sa voie, transformer sa vie
du 8 au 12 juil.	Pour des vacances "autrement"
du 15 au 19 avr. du 19 au 23 août	Alimentation vivante

Formation par correspondance / Stage sur mesure
→ Nous consulter

www.jardingourmand.com

3b rue de Bassemberg - 67220 Lelaye
Tél. 03 88 58 91 44 | gerard@jardingourmand.com