



STAGE ALIMENTATION SANTE NIVEAU 1

Organisé en partenariat avec l'Association Kousmine Française



➤ LE PROGRAMME :

SAMEDI 10 JUILLET 2021	DIMANCHE 11 JUILLET 2021	LUNDI 12 JUILLET 2021	MARDI 13 JUILLET 2021
Accueil des participants à partir de 10 h	8h – Explications, préparation et dégustation de la crème BUDWIG 9h – Formation pratique en cuisine – les graines germées 10 h - Théorie		
	Quels aliments choisir ? Assiette santé durable Assiette remède	L'INTESTIN Corps gras Protéines animales et végétales Céréales	Equilibre acido-basique Lait Sucres ajoutés
Formation pratique en cuisine 13 h – Déjeuner (repas sans gluten et sans lait)			
			
15h30 - Théorie			Départ des participants après le déjeuner
Qui était Catherine Kousmine Les cinq piliers Dynamique Kousmine Equilibre des 3 repas - Cuit ou cru ?	Travail en ateliers : Huiles, céréales, oléagineux, légumineuses, protéines	Travail en atelier : menus à adapter Préparations aux hospitalisations Intérêt et pratique du lavement	
Formation pratique en cuisine 19h – Dîner (repas sans gluten et sans lait)			

➤ LES FORMATEURS :

- **Béatrice MEYER-OSSWALD (06 87 96 16 88)** : Docteur de l'Université de Strasbourg en Biologie Moléculaire, Professeur certifiée en Biochimie Génie Biologique, Conseillère en alimentation certifiée par l'Association Kousmine Française (AKF), Formation auprès de Taty Lauwers en Belgique
- **Pascal NOUY (06 09 37 47 57)** : Conseiller en alimentation certifié par l'Association Kousmine Française (AKF), membre du bureau de l'AKF

➤ LE TARIF :

- 350 € (ce montant comprend les repas, les formations théoriques et pratiques) – Hébergement libre
- Adhésion à l'AKF : 50 € (tout nouvel adhérent reçoit les revues parues depuis le début de l'année en cours, quelle que soit la date d'adhésion)