



FORMATION « Initiation à l'alimentation vivante »

ECOPYA vous propose une formation autour de l'alimentation vivante, afin de vous familiariser aux multiples vertus de la cuisine crue et ainsi de découvrir les bienfaits de l'alimentation « vivante », pour plus d'énergie et de vitalité !

Le stage est ouvert à toutes et à tous, aucune compétence n'est requise.

Pour garantir un maximum d'interactivité entre les stagiaires et le formateur, et favoriser l'apprentissage par des cas pratiques, nous limitons les groupes **à 12 stagiaires maximum**.

Les objectifs du stage :

Ce stage vous permettra de découvrir l'alimentation vivante : les vertus du cru. Vous apprendrez les méthodes de transformation et fruits et/ou de légumes frais via un atelier de cuisine pratique ou vous réaliserez des transformations permettant de conserver au mieux les nutriments des aliments, via par exemple la déshydratation, la lacto-fermentation...

Programme

- Apport théorique : définitions, bénéfices pour la santé et équipements nécessaires
- Réalisation de cuirs de fruits
- Réalisation de chips de légumes et/ou crackers
- Astuces et idées recettes

Le stage est encadré par Carole Simon – Mme GREEN – artisan et créatrice des **Biobecs** : friandises bios, naturelles et vegan - <https://www.madamegreen.com/>

Renseignements et réservation :

- Atelier journée : **55 €**
- Association ECOPYA : l.leroy@ecopya.org
- Tel : 0972582202