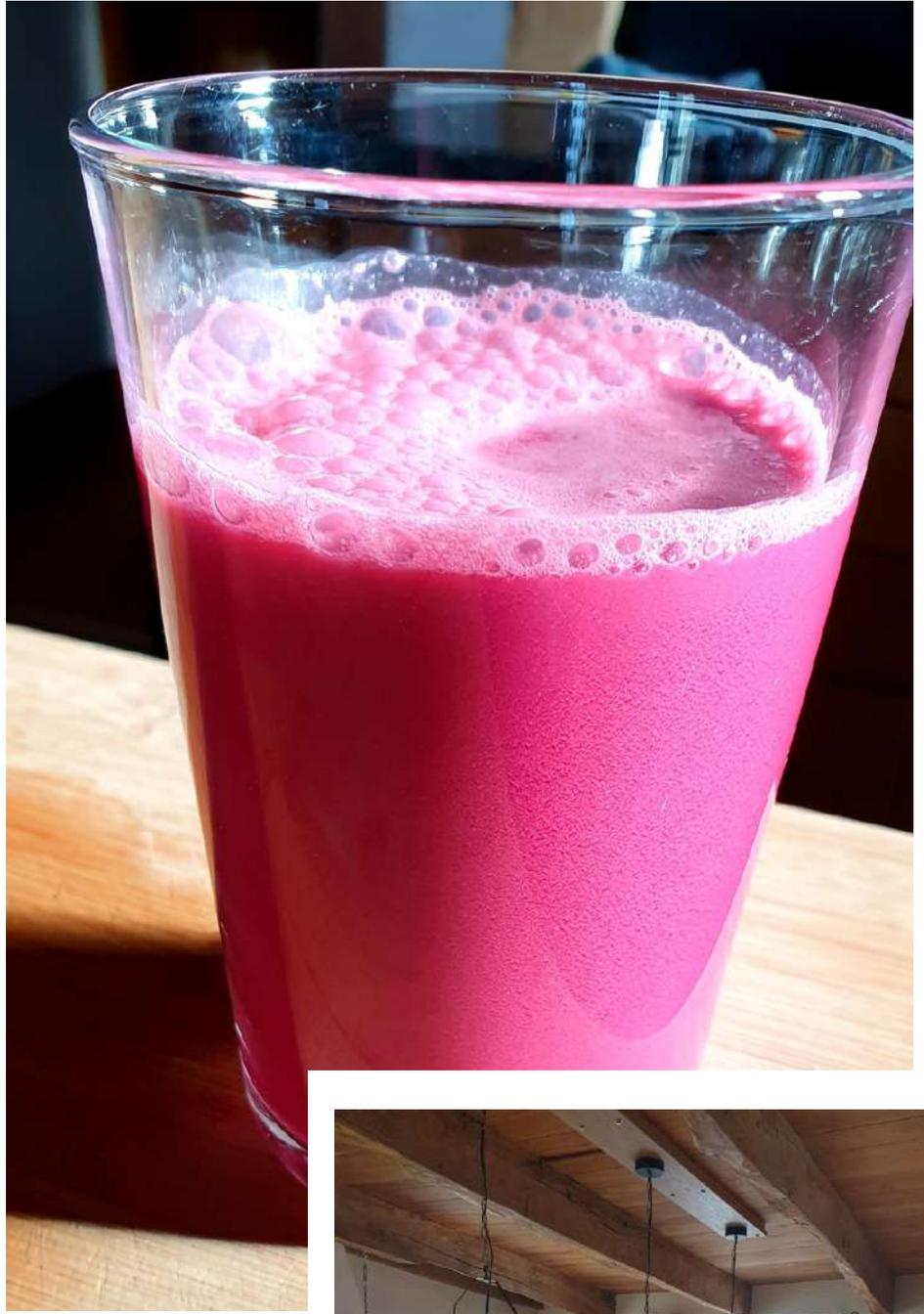


CRUSINE

*Atelier en
alimentation
vivante 2023*





ANNABELLE COLOMBET

Je suis Crusicoach en cuisine vitalité depuis 2021.
J'ai suivi une formation professionnelle de 6 mois
chez CRUSINE ACADEMIE (Cilou Versanne
formatrice).

MA MOTIVATION !

Dans le texte cité ci-dessous, voici ce qui motive Cilou ma formatrice, à privilégier l'alimentation vivante et **je la rejoins en tout point** !

*"POURQUOI MANGER PRINCIPALEMENT CRU ?
Le 100% manger cru, tout le temps, pour tout le monde, je dois vous l'avouer d'entrée de jeu, sous nos latitudes, je crois que c'est une douce utopie ! Mon intention n'est pas de vous convertir au végétalisme cru, pur et dur, mais de vous amener à comprendre ce qui est bon pour la santé. L'explosion des allergies en tout genre nous indique qu'il est temps de revenir à un peu de bon sens..."*

COMMENT REVENIR À UNE ALIMENTATION ADAPTÉE À NOS BESOINS ?

J'ai choisi l'alimentation crue car, à ce jour, c'est celle qui m'a apportée les meilleurs résultats. Est-ce que cela signifie qu'il faut absolument tout manger cru ? Je ne le crois pas. Est-ce que cela signifie qu'il ne faut plus jamais manger de viande, d'œuf ou de fromage ? Je ne le crois pas non plus.

*À
rejoins
en
tout
point*

- Je vous invite à revenir au « fait maison ».
- Je suis sûre que nos repas doivent être composés majoritairement de légumes et de fruits de qualité en laissant une large part au cru.
- Je suis convaincue que le gluten est une vraie cochonnerie.
- Je ne suis pas contre l'idée de manger des produits animaux de qualité en quantité très limitée.

Je suis flexivore à dominance crue ! Maintenant que le pavé est lancé, je vais vous aider à mettre plus de cru dans votre assiette. Parce que oui, il y a quand même de gros avantages à augmenter sa part de cru, que ce soit pour retrouver la santé, pour bénéficier de tous les nutriments, pour gagner du temps ou retrouver de la simplicité, pour respecter la nature et dire stop à l'agro-alimentaire ou encore pour maigrir, chacun trouvera une bonne raison de s'y mettre.

Suite aux nombreux scandales alimentaires, nous ne pouvons plus ignorer l'impact du contenu de nos assiettes sur notre santé. La plupart des produits proposés dans les grandes surfaces sont bien loin de ressembler à de la nourriture vraie. Les cocktails d'additifs glissés dans toutes ces préparations, sont incontestablement liés à l'explosion des maladies dégénératives.

C'est pour toutes ces raisons qu'un mouvement de retour aux sources est en train d'émerger et je suis très heureuse de pouvoir vous inspirer sur ce chemin."

Cilou Versanne "Crusine Académie"

Crusine

MES ATELIERS

Je vous propose donc de venir découvrir à travers mes ateliers de cuisine une façon de cuisiner en préservant les vitamines afin de nourrir son microbiote intestinal et ainsi booster son système immunitaire !

Vous apprendrez des techniques, vous cuisinerez, dégusterez, tout cela dans la bonne humeur et repartirez avec des recettes afin de faire découvrir à vos proches de nouvelles saveurs !

Vitalité

ATELIERS PARTICIPATIFS DE 2H À 40€/PERS.

Samedi 18/02 de 14h à 16h

Lactofermentation

La lactofermentation permet aux bonnes bactéries comme les «probiotiques» de proliférer. Elles éliminent les toxines accumulées dans l'organisme.

Samedi 25/03 de 13h30 à 15h30

Déshydratation

La déshydratation consiste à sécher les aliments à basse température sans qu'ils ne cuisent. Leurs parfums sont ainsi concentrés, les nutriments naturellement présents dans les fruits et légumes sont préservés au maximum (vitamines, les fibres, les enzymes et sels minéraux).

Confection de crackers et tartare d'algues pour accompagner





Samedi 29/04 de 13h30 à 15h30
Comment remplacer les produits laitiers animaux par du végétal ?

Intolérance au lactose ?

Je vous dévoile d'autres alternatives avec un budget réduit, un goût bien meilleur que ceux achetés dans le commerce et vos enfants vont adorer !

Laits végétaux, smoothies et crumble.

Samedi 13/05 de 13h30 à 15h30
Fromages végétaux et jus détox

Mozzarella, rawmesan... et jus de légumes-fruits

Samedi 17/06 de 13h30 à 16h30
Plat cuisiné et dessert

Lasagne et petite verrine
sucrée.

Vous allez apprendre à faire une
béchamel et une sauce tomate
cruës, un vrai jeu d'enfant !

Samedi 15/07 de 13h30 à 15h30
Pâté végétal et dessert

Pour l'apéro, quoi de mieux
qu'un petit pâté végétal ?
Et d'un clafoutis aux fruits bien
rafrâchissant !





OÙ ME SUIVRE ?

Vous pouvez me suivre sur Facebook et Instagram sous JUSTECRU et pour la chambre d'hôtes référence sur ROUET NATURE



IDEES CADEAUX ?

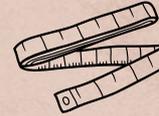
Pour un anniversaire, un plaisir d'offrir, un départ en retraite, un moment entre copains-copines....

Pensez aux cartes cadeaux !



ATELIER SUR MESURE ?

Possibilité de faire sur mesure un atelier privatif en famille ou entre copains-copines à partir de 4 personnes.



OÙ ME TROUVER ?

Les ateliers se déroulent en Aveyron, dans la magnifique et spacieuse cuisine chez :

Rouet-Nature

Lieu-dit Rouet

12170 SAINT JUST SUR VIAUR

Réservation au 06 65 52 08 29 ou

rouet.nature@gmail.com



UNE PAUSE ?

Si vous souhaitez prolonger votre week-end, profiter du spa, randonner en vtt électrique, à pied ou visiter la région, vous pouvez réserver une chambre d'hôtes chez **[rouet-nature](http://rouet-nature.com)**.

www.rouet-nature.fr



ATELIER BIEN-ETRE



ERIK BLADIN THERAPEUTE HOLISTIQUE

Pour parfaire votre moment bien-être en complément de l'atelier cuisine ou uniquement profiter du soin avec les bols tibétains, [Erik BLADIN](#) (thérapeute holistique) Sound Healing avec les bols tibétains, vous conviera en groupe dans son cabinet à 7 min de rouet-nature.

SÉANCE D'1H À 20€/PERS. DE 16H30 À 17H30

2 personnes minimum

samedi 25 mars

samedi 29 avril

samedi 13 mai

Le Sound Healing est une technique de relaxation par le son.

Cette méthode, aussi bien vibratoire qu'énergétique, crée une sensation d'enveloppement et de relaxation à tous les niveaux. Les bols tibétains émettent des fréquences vibratoires qui diffusées de manière régulière et homogène, permettent au cerveau de baisser son activité et de lâcher prise.

Le Sound Healing ou relaxation sonore aide à :

- Éliminer les excès de stress et d'anxiété,
- Calmer un mental trop actif,
- Améliorer le sommeil,
- Favoriser la production de sérotonines (l'hormone du bonheur)
- Faire circuler l'énergie,
- Soulager les syndromes de fatigue chronique et dépression.



OÙ SUIVRE ERIK ?

Vous pouvez suivre Erik sur Facebook à ERIK BLADIN - SYMPHONIA NATURAE et sur Instagram sous SYMPHONIA_NATURAE



IDEES CADEAUX ?

Pour un anniversaire, un plaisir d'offrir, un départ en retraite, un moment pour soi ou entre copains-copines.... Pensez aux cartes cadeaux !



OÙ LE TROUVER ?

Les ateliers se déroulent en Aveyron, dans son cabinet :

BLADIN Erik

Symphonia Naturae

Lieu-dit La Miquelie

12800 SAINT JUST SUR VIAUR

Réservation au 06 02 14 50 25 ou

symphonianaturae@gmail.com

www.symphonianaturae.com



A BIENTÔT !