



ATELIERS-REPAS

	JEUDI, C'EST VEGGIE 1 jeudi par mois 18h30/22h	CUISINE VITALITÉ 1 jeudi par mois 18h30/22h	(RÉ)CRÉATIFS DU DIMANCHE 1 dimanche par mois 10h/14h
Mars	jeu 10 mars Les agrumes	jeu 24 mars L'inflammation	dim 13 mars Du salé au sucré, un monde de saveurs
Avril	jeu 7 avril La lentille	jeu 21 avril Gluten et substances inflammatoires	dim 10 avril Épices, la route des Indes
Mai	jeu 12 mai Ail et oignon	jeu 19 mai La glycémie	dim 29 mai Festin de sauvages
Juin	jeu 1^{er} juin La carotte	jeu 16 juin Bien digérer pour bien assimiler	dim 26 juin Épices et herbes de nos contrées
Juillet	jeu 21 juillet Pique-nique	jeu 28 juillet L'alimentation anti-stress	dim 10 juillet Raconte-moi des salades
Août	jeu 4 août La courgette	jeu 18 août L'art de la dégustation	dim 14 août Épices, retour d'Afrique
Septembre	jeu 22 septembre Le chou	jeu 15 septembre Nourrir sa flore et sa santé	dim 25 septembre Tajine, tout un plat
Octobre	jeu 20 octobre La pomme	jeu 6 octobre Régime crétois	dim 16 octobre Épices, à la découverte du Nouveau Monde
Novembre	jeu 3 novembre Le sarrasin	jeu 17 novembre Ralentir le vieillissement	dim 6 novembre Miel, nectar des Dieux
Décembre	jeu 15 décembre Potiron & cie	jeu 1^{er} décembre Graisses protectrices	dim 18 décembre Cacao, fève sacrée des Incas

ATELIERS

	THÉORIQUES Vendredi matin 9h30-12h30	CULINAIRES Samedi matin 9h30-12h30
	ven 18 mars Détox, mode d'emploi	sam 26 mars À toute vapeur !
	ven 15 avril Équilibre hormonal, clé du poids	sam 23 avril Sauvages de printemps
	ven 27 mai Se connaître pour mieux se nourrir	sam 21 mai Desserts sans sucre et sans cuisson
	ven 24 juin La santé commence dans les intestins	sam 18 juin Tartinades, jeux de couleurs et de saveurs
	ven 8 juillet Sucres, entre douceurs et addiction	sam 30 juillet Que faire avec un blender ?
	ven 12 août Plus de cru au menu	sam 20 août Cuisiner sans gluten
	ven 30 septembre Graisses, halte à la phobie	sam 17 septembre Jus, savoureux sérums de vitalité
	ven 14 octobre Protéines, entre raison, besoins et sentiments	sam 22 octobre Soupe, du bouillon au velouté
	ven 25 novembre Vitaminer sa vie	sam 19 novembre Lacto-fermentation, réaliser ses propres probiotiques
	ven 9 décembre L'homme est minéral !	sam 3 décembre Chocolats crus, plaisir et santé

STAGES & SÉJOURS

de 3 à 5 jours
> du vendredi au dimanche (3 jours) > du dimanche au samedi (5 jours)
du ven 1^{er} au dim 3 avril (séjour 3 jours) Détox et ressourcement
du dim 1^{er} au sam 7 mai (stage 5 jours) Jeûne accompagné par Sophie Gugliandolo (conditions et tarifs, nous contacter)
du ven 10 au dim 12 juin (stage 3 jours) Alimentation anti-inflammatoire
du ven 1^{er} au dim 3 juillet (stage 3 jours) Décrocher des sucres
du ven 26 au dim 28 août (stage 3 jours) Du vivant pour se régénérer
du ven 28 au dim 30 octobre (séjour 3 jours) Réinitialisation par le bouillon

N'oubliez pas de réserver ! Par téléphone [04 73 95 38 12 ou 06 38 40 48 44], par courriel [accueil@anachronique.fr] ou sur le site [www.anachronique.fr]

Tarifs

Atelier-repas

35 € / personne tout compris :
animation, repas avec boissons, et synthèse écrite

Atelier

35 € / personne :
animation, collation et/ou dégustation et synthèse écrite

NB : possibilité de poursuivre par un repas végétarien
à partager ensemble, 10 € tout compris

Stage de 3 jours (avec enseignement)

• Formule sans hébergement : 325 € / pers.
• Formule tout compris : 375 € / pers.

Séjour de 3 jours (sans enseignement)

• Formule tout compris : 180 € / pers.

Hébergement en chambre d'hôtes
de 2 ou 3 pers. avec baignoire ou douche.

Ana'chronique s'adapte et vous propose la date à votre convenance...

Si une animation vous intéresse, mais que vous n'êtes pas disponible à la date proposée, **sachez qu'elle peut-être reprogrammée à la date de votre choix**, dès lors que vous arrivez à constituer un groupe de 3 personnes. **Parlez-en autour de vous !**
 Sachez aussi que ce programme est sélectif et donc non exhaustif. Pour connaître l'ensemble des thèmes, contactez-nous.