



PORTES OUVERTES
du 7 au 9 septembre 2018

TOUS LES COURS SONT
GRATUITS !

Promotions sur les cartes d'abonnement et inscriptions cuisine

Mode d'emploi

- les cours sont conçus pour débutants ;
les yogis plus expérimentés sont bienvenus aussi 😊
- **arriver 10 minutes AVANT** le cours choisi
- sans réservation, dans la limite des places
- en cas d'affluence, ne pas enchaîner deux cours
 - matériel et vestiaires fournis

PROGRAMME DE YOGA ET MEDITATION

VENDREDI 7 SEPTEMBRE

9h-10h	YOGA DOUX Catherine
10h15-11h15	YOGA SENIORS Elodie
11h30-12h30	YOGA PRENATAL Elodie
12h45-14h	HATHA YOGA Elodie
14h15-15h30	VINYASA YOGA Miguel
17h-18h	YOGA DOUX Manon
18h15-19h15	VINYASA YOGA Manon
19h30-20h	MEDITATION Pamela
20h15-21h15	HATHA YOGA Pamela

SAMEDI 8 SEPTEMBRE

9h-10h	HATHA YOGA Marie
10h15-11h15	VINYASA YOGA Pamela
11h30-12h30	HATHA YOGA Miguel
12h45-13h45	YOGA DOUX Millie
14h-15h	VINYASA YOGA Millie
15h15-16h15	HATHA YOGA Derwinn
16h30-17h30	VINYASA YOGA Derwinn
17h45-18h45	YOGA PRENATAL Muriel
19h-20h	YOGA DOUX Muriel

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

9h-9h45	MEDITATION Pamela
10h-11h	VINYASA YOGA Pamela
11h15-11h45	MEDITATION Pamela
12h-13h	HATHA YOGA Pamela
13h15-14h15	YOGA DOUX Marie
14h30-15h30	VINYASA YOGA Marie
15h45-16h45	HATHA YOGA Marie
17h-18h	YOGA DOUX Catherine
18h15-19h15	HATHA YOGA Aloÿs
19h30-20h	MEDITATION Aloÿs
20h15-21h30	HATHA YOGA Aloÿs

**planning susceptible d'être modifié*

PROGRAMME DE CUISINE VEGGIE

ateliers gratuits

SAMEDI 8 SEPTEMBRE

10h30 - 11h30

LE MISO JAPONAIS - UN MUST DE LA CUISINE VEGGIE

Senêt Weber

*Découvrez un superfood aux vertus
et saveurs insoupçonnés*

15h15 - 16h15

FROMAGES VEGETALES

Pamela Weber

*Relevez le défi de plaire aux français
avec des fromages à base de végétaux ?
On dit « Oui ! »*

17h45- 18h45

DESSERTS VEGANES

Pamela Weber

*Comment plaire sans lait, sans beurre,
sans crème et sans œuf ?*

DIMANCHE 9 SEPTEMBRE

15h45 - 16h45

REEMPLACER LA VIANDE ?

Pamela Weber

*Discussion et démonstration autour des
protéines végétales*

17h - 18h

SEITAN FAIT MAISON - LA PROTEINE DE BLE

Senêt Weber

*Apprendre à faire votre propre seitan – un
protéine végétale à base de gluten de blé.
Moins de dépenses, plus de goût !*

18h15 – 19h15

L'ART DE LA DECOUPE

Pamela Weber

*Manier son couteau comme un pro
avec quelques astuces essentielles !*

Mode d'emploi

- arriver 10 minutes AVANT le cours choisi
- sans réservation, dans la limite des places
- en cas d'affluence, ne pas enchaîner deux cours

28 rue Planchat * 75020 Paris * www.nataparis.com

01 53 27 77 54