



PORTES OUVERTES
le 6 et 7 avril 2019

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

SAMEDI 6 AVRIL

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

DIMANCHE 7 AVRIL

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

PROGRAMME DE CUISINE VEGGIE

ateliers gratuits

SAMEDI 6 AVRIL

10h30 - 11h30

**LE MISO JAPONAIS -
UN MUST DE LA CUISINE VEGGIE**

Senêt Weber

*Découvrez un superfood aux vertus
et saveurs insoupçonnés*

13h00 – 14h00

FROMAGES VEGETAUX

Pamela Weber

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

15h15 - 16h15

DESSERTS VEGANES

Pamela Weber

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

DIMANCHE 7 AVRIL

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 –
une protéine végétale à base de gluten de
blé. Moins de dépenses, plus de goût !*

18h30 - 19h30

REEMPLACER LE SUCRE

Pamela Weber

*Les alternatives au sucre blanc, avec
dégustation et démonstration.*

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