



Nouveau tarif préférentiel pour les professionnels de santé et du bien-être :

30% de réduction sur tous les cours d'alimentation vivante de l'Académie Crudessence

Valable également sur le Défi Crudessence de 3 semaines !

Une vingtaine de cours offerts à Montréal, Sainte-Thérèse, Granby, Sainte-Adèle et Québec.

Programme et horaires disponibles sur le lien suivant : <http://www.crudessence.com/horaire-academie>. Réduction valable sur présentation d'une preuve professionnelle. Référez-vous à la liste (voir site Crudessence).

Veillez noter que les cours de Crudessence seront comptabilisés dans vos heures de formation continue RITMA. Assurez-vous de demander une attestation de présence.

Les classiques

- **La cuisine vivante** : Les grandes bases de tous les aspects de l'alimentation vivante combinées à l'expérience des chefs de Crudessence. Une journée révélatrice.
- **Pousses et germinations** : La philosophie, la technique et la pratique qui s'imbriquent, un cours de 3 heures qui vous transmettra tous les trucs et astuces.
- **Boire la vitalité** : Découvrez les propriétés et les saveurs de ces fantastiques breuvages vitalisants et thérapeutiques. Apprenez à les réaliser simplement, et à les varier.
- **Cuisine légère sans noix** : La cuisine vivante sans noix! Découvrez quelques astuces supplémentaires pour manger vivant, vert et léger dans le but d'atteindre ou de maintenir votre poids santé.
- **Collations et superaliments** : Démystifiez les superaliments, leurs bienfaits et leurs origines afin de mieux les intégrer dans votre alimentation quotidienne.
- **Kombucha et fermentations** : Apprenez les multiples bienfaits pour la santé, l'art et la grande simplicité des lactofermentations telles que la choucroute, les yogourts et fromages végétaux.
- **Grains sans gluten** : Apprenez à cuisiner l'amarante, le riz (brun et sauvage), le sarrasin, le millet, le maïs ou le quinoa. Délicieuse opportunité de manger chaud, les grains sans gluten se marient très bien au cru, parce que leur cuisson n'altère pas leurs propriétés santé !
- **La déshydratation** : Découvrez toutes les possibilités qu'offre la déshydratation pour créer des plats gastronomiques et à peu de frais. C'est une merveilleuse manière de jouer avec les textures, d'apporter de l'originalité à vos recettes et de manger chaud tout en conservant la valeur nutritive de vos aliments !



- **Pâtés, sauces et trempettes** : Ce cours incontournable sur les sauces, pâtés et trempettes révolutionnera vos sandwiches, rouleaux, salades, desserts...car il vous donnera une véritable base d'exploration culinaire.
- **Le tour du monde en salade** : Découvrez les clés des combinaisons et des coupes qui permettent de créer des salades du monde entier et ainsi donner une toute nouvelle dimension à votre cuisine.
- **Sport et Alimentation vivante** : Apprenez comment atteindre votre plein potentiel physique grâce à l'alimentation vivante. Bon nombre d'athlètes de haut niveau se nourrissent ainsi et confirment une augmentation de leur puissance, flexibilité, endurance et focus.
- **La cuisine gourmet** : Facilitez une transition vers le cru avec des mets traditionnels revisités. Imitiez quiche, lasagne, burger et autres pour rendre encore plus accessible l'alimentation vivante et vous amuser dans votre cuisine.
- **Les mystères du chocolat cru** : Dégustez du chocolat sous toutes ses formes et textures et apprenez-en tous les secrets. Nutritif, antioxydant, aphrodisiaque, tonifiant, à la fois apaisant et stimulant, le cacao est définitivement une nourriture des dieux.
- **Desserts vivants** : Réconciliez-vous avec les desserts et transformez votre cuisine en atelier de gâteaux au chocolat et de tarte à la lime. Apprenez à faire vos propres pâtisseries sans farine, beurre, œufs ou sucre raffiné et dites adieu au sentiment de culpabilité!
- **Défi Crudessence** : Programme global de remise en santé sur 3 semaines, avec un suivi par un Naturopathe et 3 autres professionnels de santé et bien-être. En 3 semaines, notre équipe vous offre tout le soutien et l'inspiration nécessaires afin de prendre soin de vous et d'adopter de nouvelles habitudes de vie. Que vous soyez débutant ou avancé en alimentation vivante, nous vous offrons des formules adaptées à vos besoins!

Venez découvrir nos nouveaux cours !

- **Fertilité, Maternité & Alimentation vivante** : Comment mettre toutes les chances de son côté pour favoriser la fertilité et vivre une grossesse en pleine forme ? Donné par deux mamans épanouies, ce cours vous donnera les bases théoriques et pratiques pour nourrir votre corps et le préparer à donner la vie... en mangeant vivant ! **Mercredi 16 septembre**
- **Enfants** : Comment faire aimer les légumes aux enfants ? Un cours spécialisé pour les petits qui leur donnera l'envie de cuisiner avec vous, de découvrir de nouvelles saveurs et de mieux manger pour être en pleine forme ! **Dimanche 18 octobre**
- **Cuisine marocaine** : Cumin, citron confit, olive, coriandre, fleur d'oranger, miel, amandes... En quelques plats, vous êtes sur une terrasse ensoleillée de Marrakech avec vue sur l'Atlas... Un cours d'alimentation vivante haut en couleurs et en saveurs qui envoûtera vos convives et fera voyager leurs papilles ! **Mardi 3 novembre**
- **Cuisine italienne** : La cuisine italienne, connue pour son raffinement et sa diversité, est une très belle opportunité de varier votre quotidien en revisitant un large éventail de plats traditionnels à la manière végane: antipasti, lasagnes de courgettes, pesto aux pistaches, tiramisu... **Mardi 1^{er} septembre**



- **Diabète** : L'alimentation saine aide à éviter, contrôler, voire guérir du diabète... encore faut-il savoir quels aliments cuisiner et comment ! Ce cours vous permettra de mieux comprendre le diabète pour savoir quoi manger sans cesser pour autant d'être gourmand et de satisfaire votre palais grâce à de nombreuses recettes vivantes! **Jeudi 1^{er} octobre**