



J'ai le plaisir et l'honneur de vous proposer un atelier-repas avec Benjamin Ries de « Raw-Lab », alimentation vivante. Benjamin est un cuisinier professionnel qui a gagné une certaine renommée avec ces plats inventifs et délicieux ainsi qu'avec son caractère chaleureux et accessible !

Tout est sans gluten, ni lactose, ni sucre ajouté, ni farines.  
Les recettes sont végétales, bio et remplies d'amour.

Lors de cet atelier de cuisine il y a le repas, les recettes, les gourmandises, la réflexion et l'enseignement, et bien sûr les partages. Benjamin nous propose deux dates avec quatre heures d'atelier pour huit personnes chacun.

Vous pouvez choisir une date ou les deux dates !

#### **Dates**

Samedi 11 mai 2019 de 10h30 à 14h30

Samedi 8 juin 2019 de 10h30 à 14h30

#### **Lieu**

Chez Gabriela à Arzier-Le Muids.

#### **Programme**

Nous ferons une tartine végétale, une soupe crue et chaude, des spaghettis de légumes et leur sauce.

A côté de cela, Benjamin prépare à l'avance du "fromage végétal", des amandes marinées, des crackers, des idées pour grignotages salés, des dégustations, et puis il y a toute la partie des gourmandises sucrées.

En fin de repas, nous voyagerons dans l'univers du cacao. Puis nous créons nos propres gâteaux, comme des truffes, des boules d'énergie ou des barres d'endurance.

Benjamin a énormément de choses à transmettre autour des outils et techniques, de la charge glycémique, de la conservation...

Découvrir des nouvelles façons de manger, des saveurs originales, avec des produits qui font du bien à différents niveaux, autant au corps qu'à l'âme !

Incorporer la dimension physique, spirituelle, holistique, énergétique, vibratoire...tel est un chemin rempli de sens et de joies !

#### **Prix**

Le prix est de CHF 70.- par personne. Ce prix comprend l'enseignement, les encas, le repas, les boissons et les recettes.

Venez avec votre tablier préféré et 2 petites boîtes hermétiques. Vous repartez avec des créations salées et sucrées.

#### **Inscription**

Après de Gabriela, [www.yoga-arzier.ch](http://www.yoga-arzier.ch), 078 971 18 50.

Gabriela