



WINTER Charles-Antoine

Expertise, Conseils & Formation

Séminaire

« De la découverte à la maîtrise du végétarisme »

3 jours 2 nuits à La Grée des Landes, Eco-Hôtel Spa Yves Rocher**** en pension complète bio végétarienne et accès libre à l'Espace Fitness et à la piscine de l'Espace Wellness, tous les jours de 7h00 à 23h30 ainsi qu'au bassin à débordement et au hammam du Spa Yves Rocher de 18h00 à 23h30.

990€ TTC par personne – Offre limitée à 15 personnes.

En supplément, massages et autres soins à la carte.

Formation et infrastructure accessible aux personnes à mobilités réduite et en situation de handicap.

Programme du séminaire :

1^{er} journée

Arrivée 10h30. Accès à l'hôtel sur le descriptif de La Grée des Landes.

Accueil, distribution des chambres et présentation.

11h00 – 12h30 : Qu'est-ce que le végétarisme ? Histoire, origine et types de végétarisme – Bienfaits et risques : infos et intoxic

12h30 – 13h30 : [Déjeuner au restaurant Gastronomique Bio "Les Jardins Sauvages"](#)

13h30 – 14h : Temps libre – découverte piscine ou domaine etc.

14h – 15h30 : Les bases nutritionnelles du végétarisme 1^{er} partie

15h30 – 16h Pause

16h – 17h30 : Les bases nutritionnelles du végétarisme 2^e partie

Temps libre jusqu'au dîner.

19h00 [Dîner au restaurant Gastronomique Bio "Les Jardins Sauvages"](#)

20h – 21h00 : Table ronde (questions, échanges)

2^e journée

7h – 8h45 : [Buffet petit-déjeuner \(choix sans gluten et sans produits laitiers possible\)](#).

9h – 10h30 : Savoir faire mes courses dans ce monde végétal

10h30 – 10h45 : Pause

10h45 – 12h30 : Les protéines, halte au stress ! (sources, techniques de préparation, besoins et assimilation)

12h30 – 13h30 : [Déjeuner au restaurant Gastronomique Bio "Les Jardins Sauvages"](#)

13h30 – 14h : Temps libre

14h – 15h30 : Cuisinons végétarien (atelier démonstration et pratique).

15h30 – 16h : Pause

16h – 17h30 : Bien mener ma transition vers le végétarisme

Temps libre jusqu'au dîner

19h00 [Dîner au restaurant Gastronomique Bio "Les Jardins Sauvages"](#)

20h – 21h00 : Recommandation selon la médecine traditionnelle chinoise – votre typologie et choix alimentaires associés

3^e journée :

7h – 8h45 : [Buffet petit-déjeuner \(choix sans gluten et sans produits laitiers possible\)](#).

9h – 10h30 : Savoir élaborer un plan alimentaire et des menus végétariens selon les saisons et nos rythmes de vie

10h30 – 10h45 : Pause

Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations

13 Allée du Vert Galant

78240 CHAMBOURCY

Siret : 511 373 995 000 55



WINTER Charles-Antoine

Expertise, Conseils & Formation

10h45 – 11h15 : Intervention du Chef Fabien Manzoni, chef cuisinier du restaurant gastronomique bio « Les jardins sauvages », sur son parcours et la cuisine végétarienne.

11h20 – 12h30 : Jeu de rôles – mises en situation

12h30 – 14h00 : [Déjeuner au restaurant Gastronomique Bio "Les Jardins Sauvages"](#)

Remise des livrets de formation, évaluation de satisfaction et départ à 14h.

*Pour réserver votre place, merci de m'écrire à charlesantoine@icloud.com .
Nous ferons connaissance et je vous préciserai les modalités de réservation.*

Au plaisir de faire votre connaissance.

Charles-Antoine WINTER Expertise, Conseils & Formations

13 Allée du Vert Galant

78240 CHAMBOURCY

Siret : 511 373 995 000 55