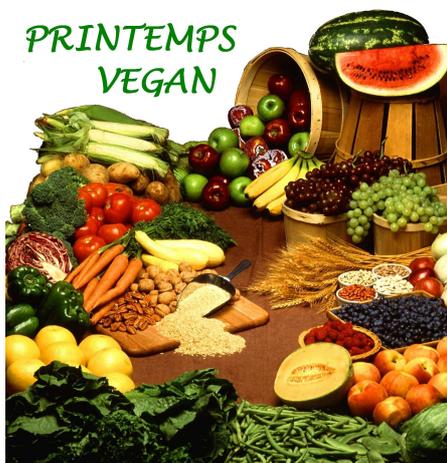


PRINTEMPS VEGAN

Samedi 17 mai 2014, de 9h45 à 16h15

Sponsors : Association Végétarienne de France - Restaurant le Speakeasy

PRINTEMPS
VEGAN



La participation est de 5 € (Merci de prévoir l'appoint) comprenant* : Démonstrations et dégustations + tables d'information sur Association VEGETARIENNE de FRANCE, Association ARTEMIS, Association SEA SHEPHERD, Ayurveda (massages, soins), Fleurs de Bach, Harmonisation énergétique et corporelle selon le Docteur PRESSEL, Naturopathie.

Réservation obligatoire du billet d'entrée au **06 95 37 04 34** (et pour toute information complémentaire) ; billets à retirer sur place le jour de l'évènement.

*Possibilité d'un Snack avec produits VEGUSTO non compris dans le prix d'entrée.

Programme

- 09h45 : **Allocution** de bienvenue de **Viviane NERVO** pour l'Association Végétarienne de France
- 10h00 : **Préparation** de raviolis véganes par le restaurant **Osteria 4 Gatti** à Dolceacqua
- 10h45 : **Présentation** "Comment garder de bonnes dents ?" par **Barbara VESCHINI** Naturopathe*
- 11h00 : **Préparation** pâtes simples et sans gluten pour tourtes et tartelettes par **Janne du Speakeasy**
- 11h30 **Présentation** "Comment rester jeune ?" par **Barbara VESCHINI** Naturopathe*
- 11h45 : **Présentation** "Prendre soin de soi avec l'Ayurveda" par **Adèle STEFANONI** de **Rinascità**
- 12h00 : **Possibilité Snack avec produits VEGUSTO et tourtes, tartes du Speakeasy**, libre circulation.
- 13h15 : **Présentation** "Comparaison protéines végétales et animales" par **Barbara VESCHINI** Naturopathe*
- 13h30 : **Film** « Qu'y a-t-il dans votre hamburger ? » présenté par **Viviane NERVO**
- 14h00 : **Préparation** d'une **quiche végane** par **Emmanuelle SULTANI**
- 14h30 : **Présentation** de l'association **SEA SHEPHERD** par **Marine BLANCHER** qui parlera des campagnes de son association pour la défense des animaux
- 15h15 : **Préparation** Cuire les céréales, sauces aux amandes/miso/tamari, pour les repas rapides et sains de tous les jours par **Janne du Speakeasy**
- 15h45 : **Présentation** "Comparaison produits laitiers et sources minérales végétales" par **Barbara VESCHINI** Naturopathe*
- 16h00 : **Clôture** **Janne du Speakeasy**

* Mini consultations gratuites à la demande

Hall de l'Eglise Anglicane

11, rue de la Buffa – 06000 NICE