



Foto S. De Wever

VITAAL MET SAP !

Wil jij ook jezelf, je gezin en je klanten een frisse start bieden ? Je immuniteit een boost geven ?
Wakker en alert, vol nieuwe gezonde en vooral superlekkere sappen ?

We gaan eerst mijn stadstuin in op zoek naar wilde kruiden. On-kruiden bezitten veel mineralen en vitamines die we in gekweekte groenten minder vinden. Dus, een zeer efficiënte en broodnodige aanvulling op onze gezonde voeding !

Daarna duiken we samen de keuken in en demonstreer ik eerst hoe we de sappen maken en filteren. Gefilterd sap is minimaal belastend voor onze spijsvertering en wordt dus sneller opgenomen. Minimaal energieverlies voor de vertering en dus energiewinst ! Een echte opkikker !

Het klaarmaken doen we samen en is echt eenvoudig. Kan je samen met je kinderen. En zo feestelijk met al die leuke kleurtjes op een rijtje ! Bijzonder decoratief en origineel bij je ontbijt, of als aperitiefje...

Diverse recepten worden samen ge(s)maakt en geproefd.

Daarna gaan we in op de gezonde kwaliteiten van groenten, kruiden en fruit en hoe ze inzetbaar zijn bij ziekte. Ik leg uit waarom ik voor **biologisch** kies. Je kan je vragen ook vooruit opsturen naar steel.carolina@telenet.be. Dan poog ik ze mee te nemen in de cursus.

Deze kennismaking is een eerste basis en is vooral praktisch gericht. Doe je mee ?

Lesgeefster: Carolina Steel, Coach, Hobbykok van diverse Kookateliers en Moestuinierster

Doelgroep: Privé of professioneel, jong en oud, met zin in lekker en gezond. Mensen die zichzelf, hun dierbaren, collega's of klanten willen ondersteunen bij diverse kwalen. Je kan het ook louter preventief inzetten om je vitaliteit te versterken.

Locatie: Atelier, Tuin en Keuken van Carolina Steel, Grote Peperstraat 39 te 9100 Sint-Niklaas.

Gsm 0479 455 041

Datum: 1 dag naar keuze: Woensdag 15/9 van 10 tot 16 u, Zaterdag 15, 22, 29/10, telkens van 10 tot 16 u. Of op aanvraag van je bedrijf, team of familie een datum naar keuze.

Prijs: 125 € / pp te storten op mijn rekening BE74 3200 8079 4707

RES-leden en **LETS-leden** kunnen tijdelijk participeren aan 50 % in de eigen munt.

Vrij ter plekke aan te schaffen: boek over sappen maken + perszakken + verse kruiden in pot, e.a.

Meebrengen: keukenschort, scherp keukenmesje, handdoek, schrijfgerief. Een stralend humeur.

Parkeren: Op de Parklaan of onder de Grote Markt op 5'.

Trein: Via de Stationsstraat wandel je op 15' naar mijn atelier.

Bus: Halte Grote Markt op 5'.

Heb je er honger van gekregen ? Naar keuze kan je in de middagpauze mee aanzitten voor de lunch.

Bestel dan vooraf een salade met vis, vlees of veggie aan 25 €. Alles wordt geserveerd met de specialiteit van het huis: Zelfgebakken Artisaanaal Spelt Brood ! Drank kan je apart kiezen. Alles is hier van top kwaliteit. Deze opbrengst gaat naar onze vzw Centrum Guardian Angel. Je kan dit bedrag voor de maaltijd overschrijven + vis, veggie of vlees vermelden op BE05 0017 0013 6275.

VAN HARTE WELKOM !

Je kan die dag ook een afspraak maken voor een bezoek aan mijn kunstatelier of een sessie boeken zoals Soundhealing, Massage, Life Coaching, Koppel- en Gezinstherapie, Wandelcoaching of een Tarotlegging in mijn praktijk.