

Les Ateliers Culinaires



Partagez un moment convivial en équipe en repartant avec des idées et outils pour améliorer votre façon de consommer

L'atelier culinaire est animé par Thomas Billot, sportif, aventurier, conférencier et préparateur mental. Passionné par le monde de l'outdoor, il accompagne chacun dans ses projets sportifs, personnels ou professionnels en alliant préparation mentale, nutrition et activité physique pour leur permettre d'atteindre leur sommet. Fort de son parcours et de son changement de vie, Thomas Billot propose des conférences, des stages et des ateliers culinaires pour inspirer et transmettre les clés d'une alimentation saine et responsable.

Son objectif : être un véritable vecteur de mouvement pour le développement personnel, afin que chacun rende possible son impossible.

PROPOSITION D'ATELIERS

Adulte

- La Cuisine Anti-Gaspi
- La Cuisine Rapide et Saine
- La Cuisine Sportive Maison
- La Cuisine Sans Sucre, les alternatives

Parents / Enfants

- Comment faire manger des légumes aux enfants
- Desserts gourmands sans sucre

Liste non exhaustive

INCLUS DANS LA PRESTATION

Prestation Clé en main

- L'ensemble du matériel est fourni : Cuisine mobile à gaz, vaisselle, tabliers
- Ingrédients inclus
- Durée de 2 heures, dégustation comprise
- 12 personnes maximum pour les ateliers adultes et 10 personnes maximum pour les ateliers parents/enfants
- Ebook "Cuisine antigaspi" offert à chaque participant

EN OPTION

- **Atelier sur mesure** : n'hésitez pas à transmettre vos besoins et idées, des ateliers sur-mesure peuvent être créés selon vos envies.
- Ces ateliers peuvent être couplés avec une **marche introductive** de 45 minutes à une heure afin d'échanger sur ces sujets en mouvement. (Ateliers de 3h avec cette option)
- Possibilité d'ajouter des "**vélos Smoothie**" à l'atelier

- Un accès à un point d'eau et électrique est obligatoire
- L'atelier peut se faire en intérieur s'il y a une aération ou en extérieur
- Les allergènes peuvent être respectés seulement sur les demandes d'ateliers spécifiques



Préparation mentale - Aventures - Conférences - Nutrition

Tarif sur devis

Thomas BILLOT

www.thomasbillot.com

contact@thomasbillot.com - 06.74.69.32.02

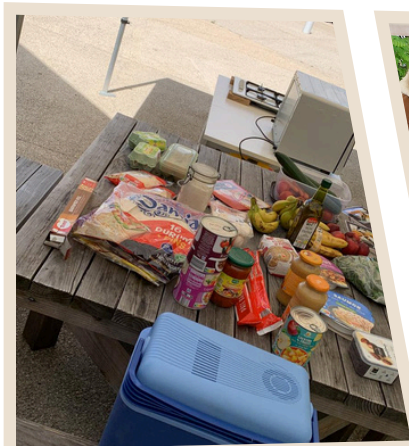
Les Ateliers Culinaires



THOMAS
Billot

Préparation mentale - Aventures - Conférences - Nutrition

Ateliers culinaires en milieu professionnel
Intervention atelier Smoothie en maison de retraite



THOMAS
Billot

Préparation mentale - Aventures - Conférences - Nutrition

Thomas BILLOT

www.thomasbillot.com

contact@thomasbillot.com - 06.74.69.32.02