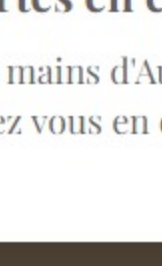
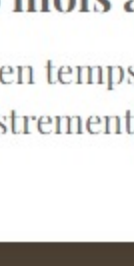


Apprenez à cuisiner en temps réel avec nous !

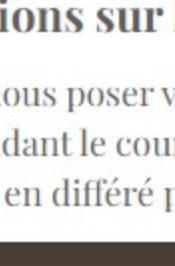
Préparez vos repas pour toute la semaine en 2 heures et posez vos questions depuis chez vous.



2 expertes en crusine !
Les tours de mains d'Aurélié et Sarah depuis chez vous en exclusivité !



Accès 6 mois au replay
Après le cours en temps réel, vous aurez accès à l'enregistrement pendant 6 mois !



Questions sur le tchat
Vous pourrez nous poser vos questions sur le tchat pendant le cours ! Réponses rapides en différé par email.



Moins cher qu'un livre de recettes !
20 recettes !

Les cours de crusine... ...sympa, mais pas si simple

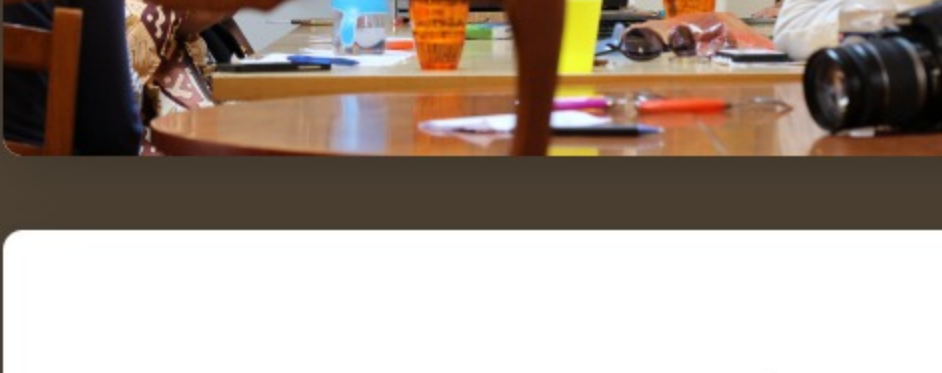
Trouver une date... un vrai casse tête

Vous avez trouvé un atelier de crusine près de chez vous mais les dates ne vous conviennent pas et vous n'allez pas poser une journée de congés pour y participer !



Des ateliers trop éloignés !

Vous êtes convaincu(e) qu'il vous serait profitable de participer à un atelier de crusine et vous aimeriez en savoir plus sur l'alimentation vivante, mais il n'y a pas de cours à côté de chez vous, le lieu de l'atelier est trop éloigné !



Des recettes difficiles ou ratées ?

Peut être avez vous déjà raté vos recettes en alimentation vivante parce que personne ne vous a bien expliqué les étapes, ou parce que certaines subtilités vous ont échappé (temps de trempage, germination, temps de mixage...), et cela vous a découragé voir votre entourage vous a ridiculisé !



Des livres de recettes trop théoriques ou trop rigides?

Les recettes proposées dans les livres peuvent vous sembler trop restrictives, trop idéales et vous brimer votre créativité.



Vous aimeriez...

Gagner du temps et de l'énergie avec nos recettes sans cuisson

Comme nous, vous êtes convaincus de la supériorité nutritionnelle de l'alimentation vivante, vous l'avez peut être testé pour vous mais votre mari, votre femme ou vos enfants ne se rallient pas à votre cause ?

Vous aimeriez proposer à votre famille des repas sains et en même temps savoureux qui rassistent toute la famille ?

Epater vos amis et démocratiser le cru dans votre entourage ?

Grâce à la maîtrise des recettes de crusine, vous allez pouvoir proposer des plats savoureux, appétissants, aux textures goûteuses que vos proches dévoreront des yeux. Vous allez susciter l'adhésion de votre entourage à ce mode d'alimentation sain.

Faire vos courses une seule fois pour la semaine ?

Dès votre inscription, vous allez obtenir une liste de courses à faire à l'avance pour toute la semaine, il vous suffira ensuite de suivre nos conseils le jour J !

Nous prendrons le temps de vous montrer comment cuisiner pas à pas, avec des ingrédients simples et peu de matériel, si vous avez des questions, notre assistant y répondra par écrit en différé.

Devenez un(e) expert(e) en crusine !

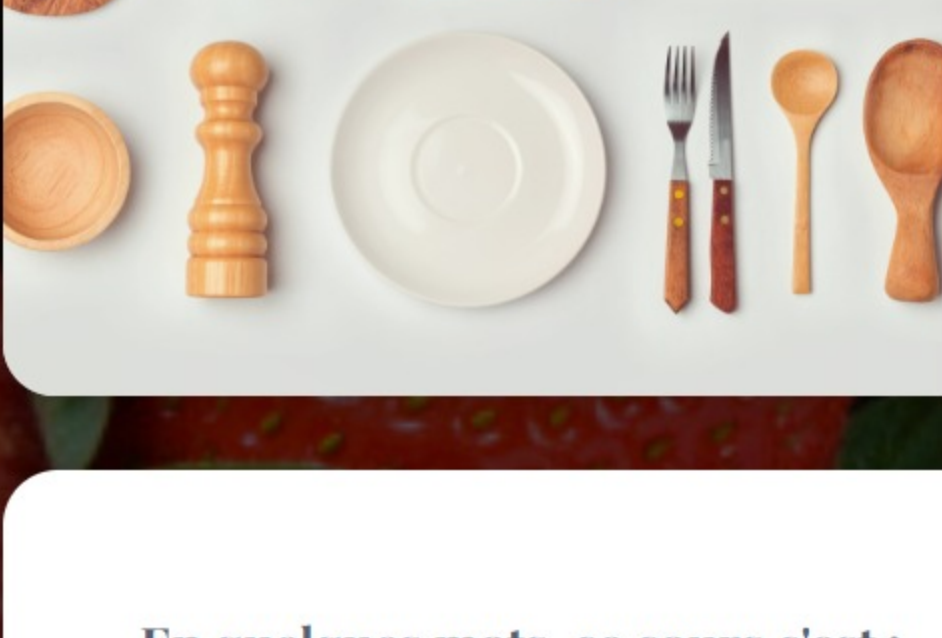


On vous montre comment faire !

Quoi de mieux que de suivre en temps réel deux expertes en crusine qui partagent avec vous leur savoir faire et leurs pratiques pas à pas pour vous garantir la réussite de vos recettes ? Nous répondrons à vos questions par email après le cours pour vous sortir du pétrin si vos résultats sont différents.

Nous vous partageons nos petits secrets !

Retrouvez nos trucs et astuces qui vous faciliteront la vie. Bénéficiez de notre expérience pour vous libérer des étapes et erreurs que font les débutants. Transformez ainsi vos temps de cuisine en moments de plaisir ! Laissez de côté vos doutes et vos incertitudes pour appréhender le quotidien avec confiance et assurance !



Organisez-vous pour gagner du temps et de l'argent !

Vous saurez où, quand et comment faire vos courses une seule fois pour toute la semaine. Pendant le cours vous pourrez faire les recettes en temps réel avec nous, et si cela va trop vite, vous pourrez revoir le replay du cours pendant 6 mois. Nous vous indiquerons aussi des déclinaisons possibles si vous n'avez pas tous les ingrédients.

En quelques mots, ce cours c'est :

- se simplifier le quotidien
- faire toutes ses courses une seule fois pour la semaine
- manger sain et vivant sans stresser
- s'assurer le plein de nutriments
- apprendre de nouvelles recettes savoureuses
- alléger la charge mentale de la préparation des repas
- s'organiser de façon optimale pour avoir des journées plus détendues
- optimiser ses dépenses et ses déplacements pour les courses



Une passion partagée !

Aurélié est spécialisée dans la crusine des enfants et des familles. Sarah est naturopathe et formée en cuisine végétale. Quoi de mieux que de combiner les deux ?

De nombreuses valeurs communes rassemblent également Sarah et Aurélié : la santé naturelle, le vivant, la simplicité, la joie, le partage, la transmission, la bienveillance, l'authenticité et la générosité.

Aurélié, éditrice et créatrice inspirée

Aurélié, artiste et poly-active, édite des livres incontournables au sujet de l'alimentation vivante et de la parentalité en chapeautant les éditions Biovie. Vous pouvez aussi la croiser çà et là au détour d'un article, d'une conférence ou encore d'un atelier, elle accompagne les parents dans leur changement de vie avec leur enfant.

Sarah, auteur et crusinière de talent

Sarah fait partie des naturopathes et cheffe crue de référence en France, elle anime régulièrement des ateliers de crusine, elle est également l'auteure de l'ouvrage "Ma bible de la naturopathie spéciale alimentation végétale crue" publié en juin 2019.

Un programme complet...

...avec notre cours Batchcooking 1, vous recevrez :



L'accès au webinaire de 2 heures

Une fois votre inscription finalisée, vous recevrez une confirmation ainsi que quelques emails de rappels, la veille, 2 heures avant, 15 minutes avant le démarrage du cours, nous vous enverrons l'accès à la salle du webinaire de crusine. Surveillez bien vos spams si vous ne recevez rien de notre part, et fournissez nous une adresse email correcte !



Le menu complet de la semaine et la liste de courses

Dès votre inscription vous aurez la liste des 20 recettes pour 4 personnes que nous allons vous proposer pendant le cours, ainsi que les ingrédients nécessaires à acheter.



Planning des tâches à réaliser

Nous vous proposerons un planning des tâches à réaliser pour réaliser vos recettes, certaines nécessiteront une petite anticipation (trempage...)



Un cours en temps réel, comme si vous étiez sur place !

Vous recevrez une réponse personnalisée à vos questions par email par notre assistante qui répondra après le cours. Vous aurez un formulaire à votre disposition pour poser vos questions.

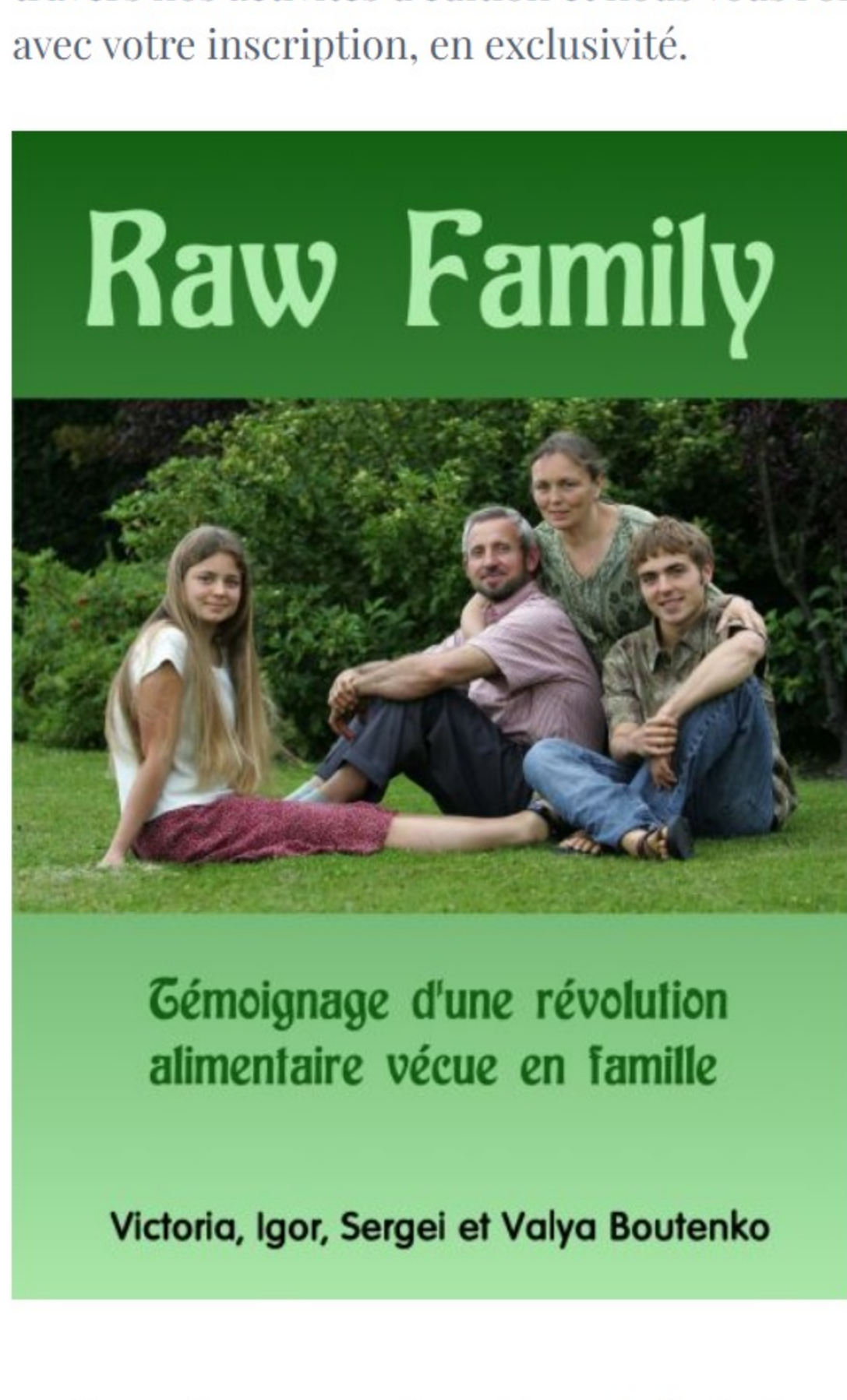
Rejoignez ce webinaire de cuisine aujourd'hui et bénéficiez de nos bonus inédits

Trois cadeaux pour vous !



Raw Family, en exclusivité française

Découvrez les aventures réelles de la famille Boutenko qui, après avoir émigré de Russie aux Etats Unis, ont transformé la vie de tous les membres de la famille avec l'alimentation vivante. Best-seller aux USA, nous avons traduit cet ouvrage à travers nos activités d'édition et nous vous l'offrons en cadeau avec votre inscription, en exclusivité.



Un livret de recettes de cuisine végétale de Sarah

Sarah vous offre ses "Best Off", 15 recettes végétales en 30 pages avec une introduction théorique à l'alimentation vivante, un ebook très complet !



10% de remise sur Biovie !

Biovie vous offre 10% de remise valable une fois sur 3 articles : les algues de mer fraîches, le souchet et le germoir automatique.



“ Bonne interactions entre vous deux. C'était un webinaire bien vivant ;-) et surtout les recettes étaient simples et à la portée de tous, ce qui est important car pour moi la crusine semblait toujours un peu compliquée.



Stéphanie Thiemont
Naturopathe

Ce que vous devez savoir sur notre programme :

Vais-je avoir assez de temps pour suivre le cours et faire les recettes en même temps ?

Nous allons faire les recettes en temps réel devant vous, si vous n'arrivez pas à suivre notre rythme, vous pourrez reprendre la session par la suite en regardant le replay du cours.

Est-ce que les recettes sont coûteuses et vont alourdir mon budget ?

Nous avons sélectionné des ingrédients faciles à trouver et économiques à l'achat. Certains ingrédients seront peut être nouveaux pour vous, nous vous indiquerons où vous les procurer, mais nous sommes attachées à ne pas utiliser d'ingrédients rares ou trop onéreux.

Et si je ne trouve pas les ingrédients nécessaires ?

Nous sommes attentives à vous proposer aussi des déclinaisons que vous pourrez réaliser avec d'autres ingrédients.

Réalisez des économies sur votre budget alimentaire et santé !

Moins cher qu'un livre de recettes !

Satisfait ou remboursé.

Si après avoir visionné ce webinaire vous n'avez pas amélioré vos talents en crusine nous vous remboursons sans discuter