

CÉLÉBRER UN MODE DE VIE SAIN

LA VÉGÉ FÊTE DE MASCOUCHE

Samedi
24 août
2019

organisé par le

Centre de
méditation
MASCOUCHE

HORAIRE

- 11:00 Début de la Végé fête
- 11:45 à 12:30 Démonstrations/dégustations
- *Mayonnaise sans œufs*
 - *Salade de brocoli*
 - *Salade de quinoa*
- 13:00 à 13:45 Démonstrations/dégustations
- *Introduction au végétarisme (Guide alimentaire)*
 - *Substituts de viande, d'œufs, produits variés*
 - *Utilisation du tofu et du tempeh*
- 14:00 à 14:45 Conférence : **Pourquoi méditer** par Mme Viviane Doré-Nadeau
- 15:00 à 15:45 Conférence : **Les bienfaits du végétarisme** par M. Julio Chimpen
- 16:00 à 16:30 Démonstrations/dégustations
- *Confection de rouleaux de printemps*
 - *Salade de fèves edamame*
- 16:30 à 17:00 Clôture dans un esprit de farandole.

Toute la journée durant se tiendra l'épluchette de blé d'inde et le service de dégustations végétariennes en bouchées, le tout agrémenté de musique.

Des visites guidées du Centre de méditation seront aussi offertes.

