

# Atelier

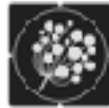
## Batchcooker sereinement

**Passer de la corvée de la cuisine  
au plaisir de la table,  
c'est possible !**



L'organisation des repas est une corvée pour vous ?

Au lieu de courir toute la semaine pour les achats alimentaires, de vous fatiguer à réfléchir quoi faire à manger, de faire des achats inappropriés (trop industriels, take away), de suer entre préparation et rangement de la cuisine, faites de la place à l'essentiel grâce au batchcooking. Pour de la joie de vivre au quotidien, pour passer du temps tranquille avec vos enfants les soirs de semaine, pour vous offrir un peu de temps de ressourcement.



Comment ?

- En changeant votre état d'esprit pour vous offrir un nouveau souffle dans ces tâches récurrentes du quotidien, de la planification à la préparation des repas, en passant par les achats
- Mettre en pratique une méthode d'organisation efficace, facile, gratuite et qui vous fait gagner du temps pour vivre votre semaine de façon fluide et la tête légère



Durant cet atelier Batchcooker sereinement, nous vous présenterons la méthode de manière à ce que vous soyez capable de l'adapter à votre mode de vie et d'introduire immédiatement la pleine conscience à votre quotidien. Ainsi, vous retrouverez ou vous découvrirez la joie et la fluidité après le travail, même et surtout avec les tâches que vous détestez ! C'est simple, vous transformerez vos corvées en cadeaux !

Votre pouvoir personnel repris, vous apprendrez à dépasser vos croyances limitantes et ainsi vous faire plaisir chaque jour. Grâce à l'esprit créatif vous diversifierez vos plats, Avec la pleine conscience, vous vous surprendrez à travers les sens. Vous deviendrez addict de ces moments de convivialité tout fait maison. Car nous allons vous donner envie de cuisiner ce que vous aimez. Votre quotidien se transformera en jeu où le partage et la joie ont leur place.

Transformer son état d'esprit pour ne plus jamais détester les tâches qui nous sont imposées.



Stéphanie Oberson

ADC

Nous vous initierons et partagerons notre enthousiasme pour que vous aussi vous pratiquiez le batchcooking, cette méthode géniale qui consiste à préparer une partie des repas de la semaine en avance. C'est une organisation planifiée et active qui permet d'alléger le quotidien durant toute la semaine.

Cet atelier est théorique et nous ne passerons pas en cuisine. Mais vous recevrez entre vos mains toutes les clés pour mettre en pratique le batchcooking dès votre retour chez vous, vous serez parfaitement éclairés sur le sujet, motivés et boostés.

**Date** : samedi 29 janvier 2022, à Broc, de 9h30 à 11h30

**Déroulement de l'atelier** : Méditation des sens – Atelier bien-être grâce à l'initiation batchcooking – Echange & collation

**Ce que l'on gagne** :

du temps, de l'argent, de la joie, du bien-être

**Pour qui** : les pressés, les impatientes, ceux qui n'aiment pas cuisiner, ceux qui adorent, on est tous concernés !

**Ce que l'on perd** :

de la charge mentale, du stress, du grignotage

**Tarif Early Bird jusqu'au 17.12.22** : Fr. 88.- p.pers. / Couple Fr. 138.-

**Tarif normal, inscriptions jusqu'au 15.01.22** : Fr. 98.- p.pers. / Couple Fr. 148.-



Votre potentiel d'adaptation et de transformation, vous réserve beaucoup de belles surprises ....



## Qui sommes-nous ?

**Une collaboration entre 2 Stéphanie** 😊

Nos personnalités et nos approches sont magnifiquement complémentaires. Le cheminement thérapeutique demande souvent de réorganiser son quotidien de manière à alléger la charge mentale en modifiant son hygiène de vie. Marier **Pleine conscience** et **Organisation du quotidien** est une évidence que nous nous réjouissons de vous transmettre.

Ma partenaire pour cet Atelier est la dynamique, pétillante et non moins spirituelle Stéphanie Ansermot. Elle est home & office organizer et est la fondatrice de Happy Organisation. En plus d'aider ses clients à trier, désencombrer et organiser leur chez-eux pour qu'ils se sentent bien dans leur logement, elle est spécialisée dans le home management. Le home management consiste à gérer le quotidien : à organiser, simplifier, alléger et rendre fluide tout ce qui concerne la vie quotidienne et familiale.

Pour elle, l'organisation doit être à notre service : prendre un temps en amont pour la mettre en place nous libère beaucoup de temps par la suite !



Elle est une facilitatrice du quotidien, pour que le quotidien de chacun.e soit simple, fluide et source de joie.

Elle a animé des dizaines de formations sur la gestion du quotidien, dans des thèmes très variés : l'organisation de sa cuisine, le batchcooking, le ménage top bien géré, la paperasse top bien gérée.

Son but est que vous deveniez un.e magicien.ne de votre quotidien, grâce aux Ateliers Happy Poppins. Que vous puissiez profiter de son expertise et vivre un quotidien plus joyeux et plus léger est sa plus belle récompense.

# Atelier Batchcooker sereinement



Passer de la corvée de la cuisine  
au plaisir de la table,  
c'est possible !



**Samedi 29 janvier 2022**

à Broc

De 09h30 à 11h30

## Déroulement de l'atelier :

Méditation des sens  
Atelier bien-être grâce au batchcooking  
Echange & collation

## Batchcooker c'est trop cool

### Ce que l'on gagne :

du temps,  
de l'argent,  
de la joie, du bien-être



### Ce que l'on perd :

de la charge mentale,  
du stress,  
du grignotage

### Pour qui :

les pressés, les impatientes,  
ceux qui n'aiment pas cuisiner, ceux qui adorent,  
on est tous concernés !

Tarif Early Bird  
jusqu'au 17.12.2022 :  
Chf 88.00  
Couple 138.00

Tarif Last time  
jusqu'au 15.01.2022:  
Chf 98.00  
Couple : 148.00

**Plus d'infos & inscription**  
**Sur nos sites et par téléphones ou whatsapp !**  
**N'hésitez plus !**