

Stage d'été. 2021

Semaine très agréable. Nouvelle cuisine. Je n'avais pas de connaissances sur les céréales. Très belle découverte.

Merci pour ce beau stage ! De la couleur, des saveurs, de l'humour et de la joie, des échanges riches ! On apprend toujours, beaucoup même après plusieurs stages. Et bravo pour la musique en plus !

Je n'avais pas connu un tel transit depuis 10 ans ! Miraculeux ! Randos superbes.

Pour avoir fait le tour de l'alimentation, j'en apprend encore.
Stage très intéressant. J'avais réduit les céréales et les légumineuses dans mon alimentation car trop inflammatoires. Ce stage m'a permis de les réintégrer car finalement elles sont très importantes. Il faut juste savoir les utiliser.

Deuxième grand voyage avec la Bonne Assiette. La croisière s'amuse en cuisine et en vaisselle. C'est Noël pendant 6 jours et Pâques à l'arrivée. Merci infini cher « Hubert Eat » et à la compagnie que ton œuvre cristallise.

Merci pour ce stage d'été très équilibré entre cuisine et activités extérieures, randonnées et massages.

Semaine sympa. Merci à tous. Lundi c'était où suis-je ? Que fais-je ? Impression d'avoir beaucoup mangé. Transit amélioré : plus de crottes de bique mais toujours un poids dans l'estomac.

Toujours satisfaite du stage.

Stage très enrichissant. Cure de détoxification du sucre.

Très bonne semaine. Une explication claire de la notion yin yang.

Bonne semaine très intéressante. De bons moments de partage.

Au bout de 3 stages sans notes, les principes commencent à être acquis mais il y a toujours des points à découvrir et à approfondir.

Merci pour ce stage très agréable, pour l'intérêt de la philosophie appliquée à la cuisine : c'est pratique, simple et efficace et pour l'attention apportée à chacun par chacun.

Semaine bienvenue après une difficile période de confinement ces derniers mois...

Groupe dynamique dont la bonne humeur était communicative. Tous les plats étaient excellents. Merci.

Meilleures connaissances des céréales et légumineuses, dans la façon de les cuisiner et sur les bienfaits pour l'organisme (sarrasin), entre autres.

Je perçois et je reçois une force vive et tranquille. Merci pour la qualité du stage, l'accueil, ce lieu en harmonie avec ce qui est transmis.

Merci pour cette semaine de cuisine simple et saine. Des explications claires et des recettes délicieuses.

Stage très enrichissant, beaucoup de nouvelles notions, de nouvelles façons de faire. Très bonne cuisine et très bonne ambiance de groupe, bref très bonne semaine. Il ne reste plus qu'à mettre en application chez moi dans le temps.

J'ai beaucoup apprécié la découverte des céréales et de leur mode de cuisson. Il n'y a pas que les légumes ! Idem pour les légumineuses. Le plus c'est d'avoir visualisé, pratiqué en direct, pour mettre en application certaines recettes (livre à l'appui pour mémoriser).

J'ai aimé l'ambiance bon enfant et la participation bienveillante de beaucoup de stagiaires.

Cette année, je serai prête pour entrer en jeûne en septembre.

Cuisine simple et accessible. Bonnes informations sur la confection des menus.

Bonne organisation permettant la confection des menus.

Ouvertures sur la « philosophie » liée à l'alimentation et à l'équilibre personnel : tai chi, revues et journaux disponibles

Trop tôt pour y répondre. A laisser reposer comme la pâte à crêpes.

Lors de ce second stage à la Bonne Assiette, j'ai apprécié des plats savoureux, très rassasiants, très colorés et la bonne énergie du groupe.

Les notions du yin yang vont me permettre de mieux équilibrer mes assiettes en y ajoutant plus de céréales et légumineuses.

J'étais déjà très ravie au précédent stage. De recommencer cette année a été encore un plaisir.

Contente d'avoir toujours de nouvelles idées, une belle philosophie, une bonne ambiance.

C'était une belle semaine, un chouette lieu et une belle équipe.

Merci beaucoup à Hubert pour sa patience !

Très bonne semaine. De nouvelles idées en vue pour modifier mon alimentation. Bonne ambiance du groupe.

Bonne ambiance pendant le stage. De très bons desserts sans sucre. Des découvertes. Je me sens fatiguée.
