

Arzal - Avril 2018 – « détox et balades »

Ce stage renforce ma conviction que ce mode de nutrition est vraiment nécessaire à notre santé. J'encourage chaque personne à le pratiquer. Sauver son corps, penser aux maladies.

Un grand merci. ENFIN j'ai compris mon acidité, ma fatigue, mes indigestions. Je renais. Je suis, après cette semaine, DANS MON CORPS.

Patricia : Merci encore une fois Hubert pour ce stage. Toujours impressionnée par les possibilités offertes par cette cuisine créative et les bienfaits pour la santé, l'équilibre psychologique. Depuis le retour de Bretagne je me sens bien et surtout j'ai retrouvé un bon sommeil ce que j'apprécie énormément.

Stage intéressant, découverte d'une nouvelle façon de s'alimenter et de consommer. Mardi et mercredi beaucoup de migraine, puis mal de rein. Tout va bien depuis jeudi. Merci de permettre à un maximum de personnes pour un prix intéressant de pouvoir participer à ce stage.

Hubert maîtrise parfaitement son sujet et même le survole. On apprend des choses concrètes. Parfait assemblage des saveurs, des textures, du grand art ! Très bonne ambiance toute la semaine.

Stage intéressant, convivial, dynamique, rythmé, instructif. Beaucoup d'intérêt et de plaisir à cuisiner. Bravo et merci.

Encore merci pour cette semaine qui me permet un nouveau départ...

Stage découverte de la cuisine « Bonne assiette » très intéressant. Le plus difficile pour moi le potage le matin ! Sinon les repas me conviennent très bien. Je vais essayer de continuer à la maison. Le livre de cuisine va m'aider. Bonne organisation.

Je ne connaissais absolument rien au sujet. J'ai appris vraiment beaucoup de choses (mastiquer, découpe des légumes, cuisson des légumes, bienfait des céréales...). J'ai apprécié le contenu des assiettes. Nos grands parents avaient raison « la soupe du petit déjeuner ». J'espère pouvoir commencer à pratiquer. Stage bien organisé, très agréable, le groupe très sympathique. Les « anciens » partagent leurs connaissances. Une semaine enrichissante à tout point de vue. Merci beaucoup pour cette découverte.

Stage riche en enseignements
merci, merci, merci.

Approche intéressante sur la manière de cuisiner, d'autant qu'elle influe sur la santé à court et à long terme. Le moins évident pour moi est le potage du matin. J'espère au moins trouver une adaptation qui me convienne et tester les différents mets réalisés pendant la semaine.

J'ai très apprécié le stage pour la 2^{ème} année ce qui a renforcé mes connaissances sur les céréales. Une semaine de détente quand même avec une bonne ambiance familiale tout en cuisinant dans la bonne humeur. Hubert est talentueux et aime partager ses connaissances et est très convaincant. Il nous a fait connaître un maximum pour cuisiner sain et pour notre bien-être et notre santé. Il nous reste à appliquer à la maison. Au début j'étais totalement ignorante sur le sujet mais je suis contente d'avoir eu ces bases. La mise en pratique et les dégustations qui m'ont fait aimer les céréales. Merci encore pour son dévouement.

4^{ème} stage, je me suis sentie en pleine forme. Aucun problème de digestion ni de transit. Les repas largement copieux, les desserts un régal. Excellente ambiance.

Stage intéressant. Découverte d'une autre façon de se nourrir. Décision d'apporter quelques changements progressivement, surtout de manger plus de céréales (complètes).

Lionel : Venu accompagner mon épouse dans cette aventure. Pour moi début difficile les premiers jours. Très satisfait et content d'avoir partagé cette expérience, novice de la cuisine. Très bonne ambiance et du respect des uns aux autres. Je recommanderais ce stage à d'autres personnes. Très bonne organisation du Maître Hubert.

Satisfaite de ma semaine, très bonne ambiance, problème de transit à la maison et revenu à la normale au bout de quelques jours. Je vais essayer d'appliquer quelques notions apprises pendant la semaine. Merci à Marikat pour le stretching bénéfique pour le dos.

Nouveau départ... Merci pour toutes ces découvertes alimentaires. Mon panier va changer. Semaine riche en échanges. Groupe très sympa.

Bonne organisation, bonne ambiance.

Repas très variés et même copieux.

Toujours de nouvelles recettes et de nouveaux produits.

Très bon stage, ambiance chaleureuse, bien agréable. Pour le 3^{ème} stage j'ai encore découvert de nouvelles recettes et des modes de cuisson que je peux adapter.

Je n'ai qu'une chose à dire : « je regrette de ne pas avoir fait ce stage plus tôt ». Ça fait longtemps que je m'intéresse à la nutrition mais je m'aperçois que je faisais mal ou de travers. Quel temps perdu ! Et je réalise que ce que je pensais faire de sain pour mes enfants n'était finalement pas l'idéal ☹ Je ne sais pas concrètement comment mettre en œuvre tout ce que j'ai appris, mais je sais que j'irais dès demain faire des emplettes au magasin Bio !

Merci encore

J'ai apprécié l'équilibre des repas, l'ambiance du groupe. Merci pour tous ces bons conseils. Céréales, légumineuses et légumes feront davantage parti de mon alimentation qui sera plus équilibrée.

Stage très intéressant pour découvrir une nouvelle façon de se nourrir. Pas facile par contre de passer une semaine avec 40 personnes car un peu bruyant. J'ai ressenti un besoin d'isolement. Néanmoins, belles rencontres et joyeux partages !

Très bon stage, bonnes notions de base élémentaires donnée par Hubert.

Hubert très pédagogue.

Repas très variés, très digestes, plus d'acidité.

Menus simples et faciles à reproduire.

Merci Hubert.

Stage très intéressant découverte des céréales et légumineuses, mode de cuissons nouvelles.

Ambiance conviviale.

Merci Hubert pour tous ces conseils.

Très belle découverte. J'ai appris chaque jour dans une ambiance détendue et sereine. Je suis rassurée sur mes « convictions » alimentaires et prête à convaincre mes proches.

Merci à Hubert et à tous les participants.

../..

Très bonne organisation de la semaine : timing super !

Bonne ambiance permettant des rencontres entre stagiaires.

Des recettes faciles à reproduire. On repart avec plus de conscience sur ce que la nourriture peut induire sur notre corps... et notre esprit.

Merci beaucoup. A refaire une prochaine année.

Ambiance sympathique. Sensation de faim les 3 premiers jours puis maux de tête, mal dans les reins et fatigue. Pas de sensation de faim les 2 derniers jours. J'ai appris à mastiquer, à manger moins et à savourer chaque bouchée.

Semaine très conviviale. Bon entraînement à la mastication. J'ai bien supporté le stage.

Yvette :

Avoir connu la macrobiotique en 1983 et revenir 35 ans après, c'est découvrir qu'il y a toujours quelque chose à découvrir. Merci à Hubert et aux curieux de la vie que j'ai côtoyés. Nous sommes des étudiants éternels » Oshawa.

Rondement mené. Notre ignorance est telle que les piqûres de rappel sont nécessaires... pour aller à la rencontre de notre 2^{ème} cerveau. Remise en cause d'habitudes alimentaires erronées et néfastes préjudiciables à notre santé !

Hubert merci pour cette semaine menée de « main de maître » qui a été une remise en question de mes pratiques alimentaires.

Excellent stage pratique dans une ambiance d'échanges et d'empathie.

Amorce d'une « vraie » réflexion « globale ».

Avis sur l'organisation, propositions d'amélioration

Suggérer avant chaque atelier cuisine de se laver les mains.

>> Nous l'avons dit en début de semaine. Peut-être un affichage serait plus efficace.

Yvette :

Trouver une organisation pour gérer les cours de cuisine quand il y a beaucoup de monde (je n'ai pas d'idée !)

>> pas d'idée non plus pour le moment !

Salle trop bruyante (acoustique). Il faudrait une meilleure gestion de la répartition des personnes dans les chambres, ce qui sous-entend de connaître la composition des lits dans les bungalows.

>> Nous connaissons la composition des bungalows mais apparemment, il n'est pas tout à fait conforme. Désolé ! On fait au mieux.

Déjà très testé (NDLR : pas certaine d'avoir bien relu le terme !!), rien à redire. Belle organisation de Belle et « Bonne Assiette »

A améliorer : Description des recettes moins « brouillons » à l'oral lors des conférences, car il est très difficile de prendre des notes quand on est novice.

>> Pour info : j'ai appris la cuisine avec zéro recette, zéro papier, nous devons être très attentif à la cuisine. Vous avez qd même la chance d'avoir les recettes par écrit + les commentaires à la causerie. Pas le temps de trop détailler non plus. Désolé.

Ne rien changer

>> oui assez d'accord pour cela mais il y aura toujours des petites améliorations à apporter.

J'ai eu la chance d'être seule dans ma chambre mais j'aurais dû cohabiter dans une chambre minuscule, le séjour aurait été très différent.

>> Possibilité éventuellement de louer une chambre à l'extérieur.

Tout était vraiment clair.

Détox ; bien sûr il y avait du rab... mais on n'était pas obligés d'y aller...

Suggestion : une soupe le midi

L'organisation des ballades l'après-midi qui peut être améliorée. Tout est top sinon.

>> Si tout est parfait, ce ne serait pas drôle non plus. Personnellement j'aime bien si le groupe se perd dans la nature : permet de voir les différentes réactions....

Il a manqué au début du stage une introduction sur la détox et la macrobiotique. Je pense que cela m'aurait rassuré au début du stage.

Des personnes nouvelles auraient aimé une introduction à la « cure détox » qui les auraient rassurées sur les « malaises » et l'impact sur la santé.

>> je prends note bien sûr. Au moins par écrit pour les prochaines fois. Attention, ce n'était pas un stage de macrobiotique. Petite introduction c'est vrai.

Un peu moins de participants (30)

>> oui mais beaucoup de demandes pour les stages. Laissons une chance à un maximum de personnes (40 étant le maxi)

Un temps libre le matin car la matinée est très dense (petit dej à préparer, conférences, préparation du déjeuner)

>> n'avons jamais trouvé de solution pour le matin à moins de se lever plus tôt ?

Beaucoup de pédagogie

Améliorer l'organisation des ballades. Sinon tout a été super.

>> Peut-être proposer un tableau de covoiturage le matin avant chaque sortie en voiture ?

>> Organiser des balades pour 20- 30 personnes (de différents niveaux) n'est pas très simple.

Faire ce stage à Mézières : locaux mieux adaptés, salles moins bruyantes.

>> Arzal a cet inconvénient d'être un peu bruyant mais sachons supporter les petits inconvénients. Avez-vous remarqué la beauté de la nature environnante là-bas...

Pour les petits nouveaux : quelques mots de présentation du stage, ses bienfaits. Etre clair et précis sur les consignes concernant les activités, ballades etc...

>> mais trop d'infos tue l'information, on donne le minimum... Il y a quand même le programme du stage (2 pages) , la feuille de route (2 pages)

>> venez l'été, un jour de plus !