

# Séjour d'été

du lundi 11 au  
samedi 16 juillet 2022

## Cuisine, films et balades...

A Saint-Mayeux (22)  
à 6 km du lac de Guerlédan et  
de l'abbaye de Bon Repos  
en Centre Bretagne

### Cuisinez votre santé !

Vous serez étonnés des bienfaits de notre **cuisine naturelle**. Délicieuse, elle est à dominante végétale avec en particulier l'introduction des vraies céréales complètes sans exclure toutefois les produits animaux mais à dose réfléchie. Les aliments industriels, raffinés... sont exclus et remplacés avantageusement par d'autres produits. Autant dire qu'il s'agit d'une excellente alternative pour s'éloigner des maladies modernes.

N'oubliez pas que le sang se refait en continu autour de l'intestin pour alimenter toutes nos cellules qui se renouvellent par milliers à chaque instant.

Une semaine, c'est juste le temps qu'il faudra pour assimiler les meilleures techniques et apprécier les premiers résultats coté bien être. Tout en décontraction et bonne humeur !

Ambiance familiale.



### ■ Le lieu

Une ancienne ferme rénovée en pleine campagne qui se prête particulièrement bien au repos et à la détente. Poulancré est toujours très apprécié par les participants, qui ne font pas du confort leur priorité pour l'été.

Fraîcheur assurée en cas de canicule.

La région est réputée pour son plan d'eau de Guerlédan et ses nombreux atouts touristiques.

### ■ Au programme

avec *Hubert Jouan\**

**8h30 Petit déjeuner** avec des idées différentes chaque matin. Attendez-vous à autre chose que tartines et confitures...

**9h30 Exposés quotidiens** : en complément des ateliers cuisine, il est proposé aux volontaires de se retrouver chaque matin pour un apport plus théorique. C'est également le moment opportun pour répondre à vos questions.

**10h45 Préparation** du repas du midi avec toutes les explications.

**14h30 Après-midi** : Balade chaque jour, fabrication du pain, visites locales. La sieste restera possible !  
Très peu de déplacements en voiture.

**17h30 Collation...**

**18h Atelier cuisine – Atelier pain.**

**19h45 Dîner.**

**20h45 Projection d'un film ou d'un documentaire** en rapport avec l'environnement, l'empreinte écologique ou la cuisine.

**ou bien** en fonction des participants : guitare, chansons, histoires, ou débat... Au choix !

*\* anime les ateliers cuisine depuis 1994. Auteur de « La cuisine de demain »*

### ■ Accueil

sur place le lundi à partir de 10h30.



### ■ Logement

**Camping** sur place ou logement (confort basique) en **chambres** (3 pers.) ou **dortoir** avec séparations. Les draps sont à prévoir. Merci.

### ■ Coût

Lire au dos de la feuille >>>

Les **chèques vacances** sont acceptés.

**Remplir le formulaire** d'inscription ci-joint ou sur notre site Internet après un premier contact téléphonique. Merci.

L'adhésion à l'association est obligatoire.

Organisé par l'ass.1901 sans but lucratif :

### **La Bonne Assiette**

Adresse postale :

27 rue Paul Langevin

35200 Rennes

Tél : 02 99 32 18 87

[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)

## ■ Style de cuisine

Nos menus s'inspirent largement de ceux des peuples en bonne santé avec des techniques de cuisson précises. Les recettes ne demandent que très peu d'ingrédients tout en restant délicieuses. Il sera facile de les reproduire chez vous.

Sachez que nos conseils ne vous orienteront pas vers des menus stricts ou végétariens. Rien n'est interdit, c'est la grande liberté !

Produits animaux : ils seront peu cuisinés durant la semaine de façon à pouvoir conserver une possibilité d'éliminations bénéfiques. Du poisson sera préparé à 2 reprises mais pas de viande. L'objectif est d'apprendre à cuisiner autre chose que les plats "traditionnels français".

Sucreries : tous les desserts ou goûters préparés seront sucrés mais sans le sucre habituel. Pas de soucis, tous les participants se régaleront.

Sans gluten : de nombreux repas seront sans gluten. Si vous suivez un régime sans gluten, cela sera possible en cuisinant à part quelques préparations différentes. Merci de nous en avertir.

Qualité des produits : tous les aliments seront de qualité biologique (ou proche de cette qualité notamment en cas de soucis d'approvisionnement sur place en fin de semaine).

## ■ Le groupe

Tous les âges sont représentés, les participants viennent souvent seuls mais également en couples et quelquefois accompagnés de leurs enfants ou petits-enfants.

Point commun : les participants sont surtout motivés par l'activité principale qui est la cuisine. Nous ne souhaitons pas donner priorité à des personnes visant essentiellement un séjour «vacances bon marché».

Ainsi nous sommes tous sur la même longueur d'ondes, ce qui fait à chaque fois l'ambiance spécifique des stages « Bonne assiette » !

## ■ Tarif

<b>Semaine entière, tout compris</b>		
	Intérieur	camping
<b>Adultes</b>	250	220
Etudiants	180	160
<b>Enfants</b>		
entre 13 et 16 ans:	140	120
entre 8 et 13 ans:	120	100
moins de 8 ans :	105	80
Jeunes enfants : ni repas, ni occupation d'un lit *	25	
Moins de 1 an *	gratuit	
>>> à partir du 3 <sup>ème</sup> enfant : possibilité de réduction. Nous consulter.		

\* lit pour bébé à prévoir

*Les enfants dormiront de préférence sous tente !*

## ■ Conditions

Réservation : elle sera effective seulement à réception de votre règlement.

Désistement : s'il intervient au delà de 2 semaines avant le stage, seule l'adhésion sera encaissée. En deçà de 2 semaines, un montant égal à 30 % restera acquis à l'association. A moins de 3 jours : 50 % du montant restera à l'association.

Aucun remboursement ne pourra être réclamé au cours de la semaine (départ prématuré...)

L'association La Bonne Assiette est détentrice d'une assurance "responsabilité civile" couvrant les dommages tels que incendie par exemple.

## ■ Autres séjours

- Séjour d'automne (première semaine des vacances de la Toussaint)
- Séjour de printemps (première semaine des vacances de Pâques – zone A).



## ■ Autres activités de l'association

- Ateliers cuisine, dégustations
- Organisation de conférences à Rennes
- Conférences pour votre école, association etc → "Cuisinez votre santé", « Tout sur les bons petits légumes », « La cuisine « Bonne Assiette »: une cuisine à découvrir », « Les céréales bonnes pour la santé ? oui et non ! »

