

Séjour d'automne

du lundi 25 octobre au
vendredi 29 octobre 2021

Cuisine et balades...

à Mézières sur Couesnon
à proximité de Saint Aubin du Cormier
40 km au nord de Rennes (35)

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

Mézières-sur-Couesnon, commune rurale d'un peu plus de 1400 habitants est située entre Fougères et Rennes. Ses attraits touristiques avec la vallée du Couesnon, ses chemins de randonnées et son patrimoine bâti en ont fait un petit village attrayant et reposant. Pratique : la plupart des balades sont à proximité immédiate. La voiture ne sera pas très utile !

■ Au programme

avec *Hubert Jouan*

Anime les ateliers cuisine avec 20 années de pratique.

Auteur de « La cuisine de demain ».

8h15 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. Présence obligatoire.

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

14h Après-midi : Balades, visites locales.. la sieste restera possible !
Très peu de déplacements en voiture.

17h30 Collation...

18h Atelier cuisine – Atelier pain.

19h45 dîner-

21h Projection d'un film ou d'un documentaire en rapport avec l'environnement, l'empreinte écologique ou la cuisine.

Ou encore : en fonction des demandes, danse traditionnelle, guitare, chansons, histoires, ou débat... Au choix !

■ Accueil

Le lundi matin à partir de 10h30.



■ Logement

Vous serez logés sur place, dans la nouvelle base de loisir, récemment construite dans un écrin de verdure, à 2 pas de la vallée du Couesnon. Le bâtiment est neuf et confortable et est doté d'une salle de restauration ainsi que d'une salle de conférence.

■ Coût

Lire au dos de la feuille >>>

Les **chèques vacances** sont acceptés.

Remplir le formulaire d'inscription ci-joint 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 pour le courrier seulement :

27 rue Paul Langevin / 35200 Rennes

Tél : 02 99 32 18 87

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 avvertir.

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).

■ Vie de 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

Séjour tout compris A but non lucratif.	€
Adultes : hébergement compris	240
Etudiants non salariés – de 21 ans	180
sans hébergement, camping-car, etc	210
Enfants entre 13 et 16 ans :	170
Enfants entre 8 et 13 ans :	130
Enfants moins de 8 ans : occupation d'un lit + repas	95
Jeunes enfants : repas seulement*	45
Jeunes enfants : ni repas, ni occupation d'un lit*	10
Moins de 1 an*	gratuit
>>> à partir du 3 ^{ème} enfant : possibilité de réduction. Nous consulter.	

* lit pour bébé à prévoir

■ 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 qu'incendie par exemple.

■ Autres séjours

- Séjour d'été (semaine du 14 juillet) en Centre Bretagne, région de Guerlédan.
- Séjour de printemps (durant les vacances de Pâques-1^{ère} semaine généralement).



■ Autres activités de l'association

« Cuisine et empreinte écologique »

- Ateliers cuisine
- Conférences pour votre école, pour votre association etc.
- Organisation de conférences, ciné-débats ou autres soirées à thèmes à Rennes .
- Sorties, visites, forum vacances à vélo

