

## Avis stage Arzal - Avril 2023

Stage très enrichissant, belle ambiance et chouettes rencontres.

Merci pour cet accueil, cette générosité, cet engagement !!

Confort digestif retrouvé en quelques jours.

Douleurs menstruelles liées à de l'endométriose depuis des années (malaises, vomissements, incapacité à se lever).

Cette semaine = aucune douleur.

Foie également moins tendu et une peau plus lisse.

Nous avons été agréablement surpris par l'ambiance studieuse dans le groupe !

... victime de démangeaisons ++sur toute la surface corporelle, depuis plus de 6 mois : (origine et traitement ??). Depuis mercredi, les démangeaisons ont progressivement disparues : étonnant et soulagé.

Arrivée très épuisée. Très vite, un regain d'énergie avec cette cuisine saine, équilibrée et je repars ressourcée avec des idées de repas savoureux et très variés.

Stage toujours riche de rencontres, partages et bienveillance dans un cadre magnifique. Que du bonheur !

Amélioration du transit. Je suis plus posée, moins de stress. Malgré cette première semaine liée à l'alimentation, je me sens moins lourd.. J'ai l'intention de continuer de pratiquer ce type d'alimentation les deux prochaines semaines et je veux commencer ce type de cuisine pour quitter mon ancien « régime » alimentaire, viande, charcuterie, lait beurre, sucre...

Stage très intéressant dans le fait de pratiquer chaque jour et de ressentir les effets sur notre organisme. Une belle énergie de groupe en toute simplicité sans obligation.

J'ai découvert beaucoup de choses. Des aliments que je ne connaissais pas mais que je ne savais pas comment utiliser. Le concept « Faire ensemble » est très intéressant pour assimiler les apprentissages. Et les interventions sont très agréables et chaleureuses. Des échanges intéressants avec les participants et respect des différences. Merci et bravo.

Grande découverte sur une autre façon de s'alimenter. Stage très bien organisé avec un très bon groupe et une superbe ambiance. Cadre agréable et petites maisons bien conçues avec un peu d'organisation et une très bonne entente avec le groupe.

Beaucoup de découvertes mais des questionnements pour la mise en œuvre au quotidien...

Merci pour l'attention pour le son ! (pour les malentendants malgré les «prothèses»)

Stage très constructif. Très complet. Dans une ambiance agréable. Seul bémol, le nombre de participants un peu élevé.

Beaucoup de découvertes

Hébergement très bien, environnement super. Repas très bien organisés

Stage riche et intéressant. Au-delà de l'alimentation, envie de revoir certains fonctionnements (moins de déchets plastiques). Vraie coupure, instant présent, là et maintenant. Ce stage m'a permis cela.

Excellente semaine de stage (comme d'hab!)

Tous les ans, j'enclenche quelque chose de nouveau et mon transit me / te remercie.

Prochaine étape, après mes copines, ma fille.. Objectif : amener ma mère !

Merci Hubert pour ta transmission

Oui, je vais modifier ma façon de cuisiner et de consommer

Je vais en parler autour de moi

Le stage représente aussi une prise de conscience de l'urgence d'une démarche écocitoyenne.

Beaucoup d'informations riches et intéressantes

Pratique de la cuisine

Découverte de la cuisine Yin Yang macrobiotique

Échanges et rencontres

Stage enrichissant. J'ai apprécié les recettes et le bien-fondé de cette alimentation m'incitera à le poursuivre en rentrant. Très intéressant d'avoir pratique et théorie.

Enrichissant de voir fabriquer les plats et particulièrement les céréales et légumineuses.

Je vais rééquilibrer mes utilisations céréales / légumineuses. Je vais diversifier mes légumineuses.

Changement de nourriture très important pour moi : étonnée de très bien supporter l'absence de café.

Ambiance joyeuse alors que je m'attendais à un climat plus monacal.

Soupe du matin très agréable, je me suis régalée avec certaines assiettes.

Ambiance : très bonne

Animateur : Parfait, NE DOIT PAS envisager de S'ARRÊTER

Conférences Très intéressantes

J'aimerais y revenir régulièrement

Ce troisième stage est bénéfique, galvanisant, aidant à continuer l'alimentation en santé. J'ai vécu quelques effets secondaires, au cinquième jour je ressens les sensations du jeûne.

Je suis convaincue du résultat, je vais continuer mon régime végétarien et participer aux ateliers cuisine. Je vais conseiller des proches en nutrition.

- La simplicité de se nourrir et de cuisiner

-la dégustation colorée

-le plaisir et la convivialité

- de belles rencontres

-le partage, l'échange

-un animateur à l'écoute, bienveillant qui nous donne des conseils simples et pratiques.

Je vais continuer dans la même dynamique à la maison en diminuant la consommation des produits animaux.

Globalement positif.

Ce serait mieux de limiter à 30 personnes.

Bon équilibre entre pratique et théorie.

Stage positif

je suis enchantée

je consolide tout ce que j'ai appris depuis 5 ans

stage fluide

Toujours aussi convivial ce qui est toujours un plus

Bienfait au niveau énergie que j'avais perdue depuis quelques semaines.

Remise à niveau au point de vue alimentaire

Nouvelles recettes toujours intéressantes.

Grand Merci Hubert

Cette semaine passée au centre des Gabelous m'a enthousiasmée

Une bonne ambiance avec à la tête de cette semaine un animateur de la bonne assiette près des adhérents.

J'ai beaucoup apprécié et je reviendrai sûrement.

Satisfaite du stage. Bonne cuisine

Ce n'est pas une surprise pour moi qui pratique.  
Contente de la bonne ambiance et du séjour.  
Je pratique cette cuisine depuis des années (sans la soupe)  
Merci Merci Merci

MERCI pour cette SUPER semaine.  
Stage complet. Très PRATIQUE.  
Les recettes sont simples. Faciles à réaliser et surtout Tout est Très BON  
La théorie est très intéressante  
J'ai appris à connaître le Miso  
Je vais faire des légumineuses  
Arrêter les produits laitiers et remplacer par les nouvelles recettes de dessert  
Faire plus de soupe  
UN GRAND MERCI

Les conférences ont confirmé ce que je pensais de certains aliments.  
Les rencontres furent bonnes et le cadre est superbe.  
Je conseillerai ce stage à d'autres.  
Merci

Stage très enrichissant, je ne connaissais pas la macrobiotique, mais au fond de moi je savais qu'il fallait que je change quelque chose dans mon alimentation car soucis de santé.  
Le stage m'a permis d'avoir des bases pour la cuisine car je suis nulle en cuisine.  
Et en plus pour bien manger je suis maintenant sur la bonne route grâce au stage.  
UN GRAND MERCI

D'abord de belles rencontres  
Des échanges et des fous rires  
J'ai chanté et j'ai dansé.  
Des techniques de taille et de préparation des légumes. Des découvertes culinaires .  
Emballée par ce stage.

Présentation des assiettes et composition.  
Le stage permet d'ajouter de nouvelles habitudes suite au 1<sup>er</sup> stage : découpe et cuisson des légumes, soupe le matin .

