

Stage Arzal Avril 2024

Stage très positif pour moi. Découverte de plats que je vais garder. Ambiance très sympa ! L'organisation m'a bien convenue.

Très intéressant de voir comment composer une assiette, pour une alimentation équilibrée. Il me semble que j'ai un peu « coulée ». Perte de poids ? Meilleur ressenti physique.

J'ai apprécié le stage, cuisiner ensemble. Découverte des modes de cuisson. J'ai noté quelques recettes à faire ou choses à réintroduire (miso). Le lieu agréable.

Bénéfices : moins serrée dans le pantalon, donc sentiment de légèreté. Je pense mettre en pratique les crèmes au petit déjeuner, consommer plus de légumineuses et décaler le dessert au goûter.

Séjour, stage de printemps après le stage d'été juillet 2023 effectué. Piqûre de rappel qui booste pour une reprise au retour à la maison.

Bonne ambiance conviviale. Intéressant pour les préparations sans gluten, pour varier les cuissons.

Un stage toujours aussi agréable rempli de richesses culinaires et convivialité. Ce stage va de nouveau me remettre sur la dynamique quotidienne de cuisiner – que je pratique de base. Depuis à peu près un an, je ne mange plus de desserts à la fin ou je ne ressens plus les coups de fatigues.

Meilleurs transit. Je vais sûrement essayer la diète de riz afin d'y trouver un bénéfice. Grâce à cette façon de manger, j'ai pu manger mieux et réduire mon budget.

J'ai apprécié la préparation des potages. J'ai l'élan pour changer d'alimentation. Je me sens très inspiré. Je vais faire de l'étouffée oignons plus carottes ou poireaux, plus chou. Je vais diminuer le sucre.

J'ai gagné en mobilité. Moins de douleurs articulaires. Très bonne ambiance, bienveillante, chaleureuse.

Très bonne occasion de tester la cuisine « santé » sur une semaine à chaque repas. J'ai bien apprécié de tester les différents petits déjeuners, bouillons à mettre en œuvre à la maison. Ce que j'ai préféré : l'extrême simplicité et facilité de mise en œuvre.

Organisation très bien, le site est sympa, les logements corrects.

Bien comme d'habitude. Bonne ambiance. Une bonne piqûre de rappel. J'avais débordé plus +++ flexitarien... Je vais essayer d'en faire plus.

Deuxième stage pour m'imprégner de cette nouvelle cuisine. C'est surtout après le premier stage où j'ai modifié mes habitudes alimentaires :

- cure de riz complet
- Découverte du millet, du sarrasin et beaucoup de céréales...
- Avec plus de légumineuses
- Plus de mastication

Stage très agréable, ambiance bienveillante. De belles rencontres autour d'une cuisine inventive, très digeste, saine. Beaucoup d'informations, conseils judicieux pour mettre en pratique, simplement et rapidement chez soi. Merci pour ce très beau moment de partage !

Stage intéressant, qui m'a permis

-d'apprendre la manière de découper les légumes. d'une autre façon.

-De ne pas trop cuire les légumes

-De nouvelles recettes.

J'ai acheté le livre pour mettre en application les recettes

C'est le sevrage de caféine qui m'a le plus marqué : mal de tête du lundi midi au mardi soir.

L'autre aspect remarqué : Jamais eu l'impression d'avoir faim car même chez nous, on mange beaucoup de légumes et céréales complètes.

Très bonne semaine, bien organisée. Intéressant de découvrir des produits que je connaissais mal (miso, millet...). A la maison, je vais faire plus de potages et moins mixer. Lieu agréable. Merci pour le stage.

Cher Hubert, merci pour ce merveilleux stage, séjour.

Merci pour ce stage de cuisine. Tout est harmonie ; un vrai havre de paix ; que ce soit le site des Gabelous, ou le groupe multigénérationnel. Que du bonheur ; semaine riche et dense, que ce soit les cours, les randonnées de l'après-midi et les soirées.

Très bien ce stage et du beau temps comme d'habitude, juste un peu froid. Ce stage m'a permis d'améliorer mon sommeil. Il y a eu une belle énergie positive tout au long du stage.

Stage très agréable. Ambiance très sympa. Logement et emplacement fort agréable pour les balades. Belles et bonnes assiettes.

Une fois encore, j'ai beaucoup apprécié le stage. Merci !!

Une première fois, très bonne découverte, sur la coupe des légumes, quelques recettes pour une piqûre de rappel. La vie en groupe reste agréable pour une bonne participation. Lieu très agréable pour se ressourcer.

Stage très agréable. Belle découverte. Ravie d'avoir connu de nouveaux produits et une nouvelle façon de cuisiner. Je repars avec de bons et beaux ustensiles pour m'aider à changer mes habitudes, et le livre de recettes. Merci Hubert pour les conseils que tu as partagés avec simplicité.

Une cuisine qui fait du bien, qui donne de l'énergie et de la légèreté. Dans mon cas, la piqûre de rappel est indispensable pour intégrer cette cuisine au quotidien. La pratique devient progressive et durable. Pas de problème de santé, je fais du préventif. Le stage sur une semaine entière créé du lien. C'est chouette.

Je vais cuisiner plus de céréales! Je me sens plus légère. Merci pour le partage !

J'ai bien aimé la préparation des repas, la façon de couper les légumes, la présentation des assiettes.

J'ai trouvé , dans ce stage ce que j'y cherchais, c'est-à-dire la piqûre de rappel pour continuer à manger sainement. Le café auquel je croyais être accro ne m'a pas manqué. J'ai apprécié tout le contenu de ce stage, la préparation des repas, les conférences, les soirées. Les interactions entre participants sont très nombreuses et riches. Ce stage a éclairé plein de choses sur les propriétés des aliments.

Ce que je veux mettre en place est la soupe en « morceaux » (jusque là, je la mixais), et la cuisson Nituke qui est très intéressante. D'habitude, je ne mange ni oignons, ni poireaux. Ils arriveront rapidement dans mon assiette. Je reviendrai avec plaisir.

Beaucoup de choses nouvelles pour moi ; très riche et positif que ce soit par la découverte de certains aliments (miso...) ou la façon de préparer les repas.

Grand changement pour moi au niveau des petits déjeuners et je pense modifier mes habitudes en rentrant (notamment supprimer ou en tout cas diminuer fortement le café et les fruits le matin).

Nous comptons mettre en œuvre quelques fondamentaux au retour progressivement.

Stage très intéressant qui permet de découvrir que l'on peut manger sainement sans avoir aucune sensation de faim.

A : Je vais essayer d'appliquer une bonne partie de ce que j'ai appris, mais dans un premier temps, pas à 100 %. Merci Hubert, c'était super !

Stage bien agréable. Bonnes idées données pour la suite. La réception des recettes me permettra de mieux réaliser.

J'ai beaucoup apprécié le fait de découvrir de nouvelles recettes. Ça va me permettre d'aller plus loin dans ma transition alimentaire. J'utiliserai davantage le sarrasin et l'avoine que j'utilisais peu. Également le tamari et le gomasio. Le sucre ne m'a pas du tout manqué, youpi !
J'ai découvert les bienfaits de la diète de riz.

Beaucoup de découvertes de produits pour varier mon alimentation. J'ai trouvé le stage très intéressant grâce à toutes les explications théoriques. Très bonne ambiance générale.

Je pensais souffrir en passant une semaine de diète. Sans viande, sans café et sans alcool. Eh bien, pas du tout ! Je suis surpris d'avoir mangé avec le sourire. Je ne sais pas encore quoi mais certaines choses vont changer.

Merci Hubert ! Ravie des produits et de leur utilisation. Vertus que je ne connaissais pas. Découverte très intéressante. Façon de cuisiner qui donne envie de changer certaines habitudes. Alimentation saine appétissante (couleur, forme, variée). Stage très agréable. Bonne organisation. Réponse aux questions. Satisfaite. Films (documentaires) SUPER !

Et après le stage... vraiment envie d'appliquer ce que tu nous as enseigné, en tout cas, en grande partie. Addicte au sucre, j'ai ressenti peu de manques. Deux choses que je souhaite changer : moins de sucre. Repas plus variés.