

Avis des participants. Arzal Printemps 2022

Très bonne impression d'ensemble. Bonne ambiance. Tout le monde s'y met. Plaisir partagé d'être avec des gens curieux de bien manger. Bonne digestion et transit en forme ! J'ai revu de nouvelles recettes et de façons de faire. Je vais varier plus encore. Reboostée.

Bonne ambiance. Très ouvert. Belles découvertes culinaires. Stage dans la souplesse et la joie de vivre. Très bénéfique pour ma santé. Arrivée fatiguée et malade, je repars en pleine forme.

Une semaine agréable. Ambiance chaleureuse. Beaucoup de découvertes et de nouvelles techniques à mettre en œuvre. Alimentation végétarienne depuis longtemps mais déficit en légumineuses et en céréales. Une amélioration au niveau gastrique, beaucoup moins de remontées acides, voire pas du tout. Une digestion améliorée, plus de ballonnements. Un transit également bien meilleur.

Semaine ensoleillée et conviviale. Amélioration du transit, moins de gaz.

Légèreté à la fin du séjour. Échanges. Disponibilité de Hubert. De belles rencontres.

Durant cette semaine, j'ai surtout appris des techniques de cuissons et comment équilibrer céréales, légumineuses et légumes. J'ai aussi découvert des ingrédients que je n'avais jamais consommés. Très bonne ambiance de groupe.

Très bonne ambiance. Des rencontres intéressantes et échanges. Remises en question dans la fonction de s'alimenter et de préparer les repas. Bien manger avec des aliments simples et des préparations faciles.

Type d'alimentation modèle japonais très intéressant. Mise en pratique concrète, immédiate. Très savoureux. Ambiance sympa et jolies balades.

Bonne ambiance, bon groupe, de nombreux échanges entre les participants. A la fin de la semaine, je commence à avoir des selles moulées.

Très bonne ambiance et très beau cadre. J'ignorais l'importance des céréales : une révélation pour moi. Je ne consommais que du pain en trop grosse quantité et beaucoup trop de fruits. Je ne mangeais pas assez de légumes. J'avais peur des effets secondaires des oignons. J'apprends que c'est primordial d'en manger tous les jours des céréales. Sentiment de m'être allégée et plus jamais envie de sucreries. Je n'ai plus peur de boire moins.

Après les deux premiers jours avec des gaz, mes intestins se sont habitués à cette nouvelle alimentation (je mange très régulièrement de la viande). Je me sens reposée, détendue et en forme. J'ai réussi à ne pas manger de viande pendant plusieurs jours, j'ai testé le fait de moins boire (je fais souvent des infections urinaires, donc j'ai l'habitude de beaucoup boire). J'ai le projet de manger moins de viande et faire découvrir la cuisine Yin Yang à ma famille.

Repas légers, faciles à préparer, beaucoup de saveurs. Ambiance amicale. Je me sens léger après ce stage. Je pense que je vais ajouter plus de céréales dans mon alimentation, diminuer la viande rouge.

Cadre magnifique, la proximité de la mer et le soleil ont donné un air de vacances. Super ambiance dans le groupe des participants, échanges enrichissants. Très bonne amélioration au niveau digestif.

Stage de cuisine convivial. Cours bien complets en pratique. Cuisine copieuse et goûteuse. Digestion facilitée en quatre jours seulement.

Très bonne semaine, calme, sereine. Moins de fatigue et meilleure digestion.

Excellent séjour revigorant. Simplicité dans les échanges avec notre animateur. Un grand merci.

Premier stage pour moi. Excellente expérience avec la découverte de nouvelles saveurs, une nouvelle façon de cuisiner, de s'alimenter. De belles assiettes appétissantes changeant mon point de vue sur l'alimentation majoritairement «végé» qui est souvent perçue triste et sans saveurs. Bonne ambiance. Belles rencontres

Très beau stage encore. Avec un grand retour de forme en fin de stage malgré un gros coup de froid ou état grippal. Remise en très peu de temps avec une énergie et clarté de pensée récupérés de façon extrêmement rapide. Des repas très digestes et toujours aussi savoureux. De belles rencontres et une grande qualité d'échanges entre participants. Et le soleil au rendez-vous! Merci pour ces apprentissages multiples et cette belle possibilité de ressourcement !

Stage très bénéfique, facile et agréable à suivre. Très bonne ambiance. Très bonne organisation. Absence de tentations. Repas suffisants et bons.

Ambiance cool. Intégration facile dans le groupe. Pas de frustration alimentaire pour une première expérience. Un mieux-être. Je me sens plus légère. Bonne digestion. Motivée pour poursuivre cette alimentation sans sucre surtout, sans laitage, sauf un peu de fromage à l'occasion, pour le plaisir.

Des recettes variées et savoureuses. Expérience enrichissante, au niveau des céréales et légumineuses que je consommait moyennement, privilégiant en majorité les légumes. Donc de nouvelles habitudes à mettre en place. Pas forcément d'amélioration notable, n'ayant aucun souci de santé mais je suis satisfaite de cette semaine.

Début difficile mais très rapidement en deux jours, remise en forme. Je suis confiante pour la suite grâce à cette piqûre de rappel. Une semaine passée très vite grâce à des échanges très agréables et intéressants. Je reviens à ces stages avec toujours autant de plaisir.

Avec ou sans gluten, la cuisine Yin Yang est toujours bonne.

Semaine dépayante. Bon repos, «recharge» des batteries (sommeil). Les menus des repas sont allés «crescendo» (de plus en plus gourmands). Peut-être mieux l'inverse pour s'habituer petit à petit.

Le lieu, très bien. Ambiance très bonne. Cuisine très bonne, à la limite trop copieuse. Lieu à préciser et point GPS pour les randonnées ainsi que la durée. Activités mer, marche dans l'eau et footing. Ambiance et coopération sympa. Belles découvertes culinaires. Pas ressenti de manque de sucre (mais café... un peu). Du temps pour aller à la plage. Dur, dur les légumineuses.

Semaine de joie par les repas toujours aussi bons et bien présentés. Le soleil était au rendez-vous. Du coup, baignade grâce à l'énergie retrouvée par les bonnes assiettes.

Stage joyeux, convivial, bienveillant, enrichissant, dépaysant, une belle parenthèse. Pas de sectarisme. J'ai pu apprendre à structurer une assiette, une alimentation facilement applicable au quotidien, avec souplesse.

Avec Hubert, la cuisine est toujours aussi délicieuse. L'ambiance est conviviale. Nous faisons de belles rencontres. Chacun apporte ses idées. Expérience très enrichissante. Grand merci.
