

Avis des stagiaires été 2025

Super organisation ! des recettes souvent simples à reproduire à la maison. Un groupe très sympathique. Et les films du soir nous reconnectent aussi à une vie simple.

Stage super ! merci ! c'est une semaine très sympa. Hubert est très patient, explique bien. L'ambiance est très bonne dans un environnement agréable. Les conseils de cuisine m'ont permis d'élargir mes connaissances en particulier pour les légumineuses et les céréales en termes de méthodes et de recettes. Côté santé, cette a amélioré mon état physique, meilleure digestion et je constate aussi une amélioration de ma vue.

Toujours agréable la semaine « bulle » hors du temps. Pique de rappel qui permet de reprendre de bonnes habitudes et d'en acquérir de nouvelles.

Le stage m'a beaucoup plu. C'était la 1^{ère} fois pour moi. Je ressens une meilleure digestion et un ressenti de légèreté. Bonne ambiance, bienveillance et sérénité. Ce n'est pas toujours le cas dans les cours de cuisine. Merci pour ta patience Hubert à répondre à nos questions. J'apprécie également les conseils écologiques, le presque zéro déchet. Bonus : la soirée initiation aux danses bretonnes.

Après avoir suivi les ateliers pendant 2 années, après une période d'une dizaine d'années, cette semaine de stage est très utile et nécessaire, pour me motiver à cuisiner style « la bonne assiette », et bénéficiez des bonnes idées des autres, des méthodes pratiques, trucs et astuces. J'ai fait mon stock de bonnes pratiques pendant une semaine et je suis bien décidée à suivre au plus près le régime « bonne assiette ». A la fin de cette semaine, je me sens en bonne forme pour changer mes habitudes.

Beaucoup de réponses à mes questions.
Semaine très positive pour moi.
Donne envie de pratiquer.
Merci

Stage très enrichissant. C'est une très belle découverte. Je suis agréablement surprise par la diversité des recettes et par le bon goût. J'ai aimé cette cuisine et la soupe le matin c'est vraiment sympa. Au niveau digestif jamais de lourdeur et je me suis sentie très bien.
Les balades sont super sympas !
Vraiment ce fût une expérience très enrichissante ! Merci Hubert pour ta pédagogie et ta patience et gentillesse à partager ton savoir !

Bonne ambiance
Groupe porteur
Stage intéressant à refaire

Très belle semaine
Ambiance sympathique et bienveillante.
Cuisine qui fait du bien et jamais l'impression d'avoir faim.
Remise à niveau par les céréales et les légumes.
Redécouverte des recettes, des goûters et de quelques plats élaborés.
Balades adaptées à notre état de forme car des hauts et des bas, en conséquence du changement d'alimentation.
Revigorée et remotivée.
Merci !

Ambiance très très sympa
La journée rythmée par cette nouvelle approche de la nutrition
Plein de conseils judicieux pour améliorer le quotidien
Hâte de participer à une nouvelle session
Une vraie qualité d'énergie

Léo, 6 ans : C'était super de faire ce défi, c'est super pour la santé. J'ai adoré faire ce moment avec les autres et j'ai beaucoup aimé les repas. Et puis j'ai adoré dormir en tente 7 jours. Ce moment était super à partager avec les autres.

Très belle ambiance.
Plaisir de partager les préparations de repas.
Les repas, les balades, les soirées, l'humour et la bonne humeur.
Plaisir d'apprendre de par les présentations de Hubert, les échanges avec les personnes bienveillantes et joyeuses, les différentes expériences. Le manoir, lieu d'accueil du stage à St Mayeux est magnifique. Merci beaucoup à Hubert et aux participants !

Merci pour toutes ces découvertes culinaires, assiettes variées, soupe du matin.
Connaitre le yin et le yang des aliments.
Une cuisine végétarienne variée et festive.
Reste à mettre tout ça en pratique.
A l'écoute des expériences des uns et des autres (planning de menus bocalaux...)
Dans une ambiance conviviale.

Ambiance très sympa
Un grand intérêt pour cette nouvelle approche de la nutrition.
Une vraie qualité d'échange.

Stage intéressant mais difficile à mettre en pratique tous les jours
Efficace car je n'ai pas eu de crise au bout de 10, 11, 12 j (c'est le cas depuis un an) et le transit est rétabli.
Bonne ambiance : j'ai la solution en cas de rechute : la cure de riz.
Merci pour cette cure régénérante et vos bons conseils

Très bons moments de partage. Bon état d'esprit. Lorsque je suis rentrée, je me suis sentie légère sur le plan digestif. Au premier repas normal, j'ai ressenti la lourdeur de nos repas "normaux". Merci

Semaine en déconnection totales des habitudes alimentaires et des réseaux, médias, téléphones...

Super semaine avec un groupe très agréable et bienveillant.
Le site est reposant pour les personnes citadines.
Les marches et visites proposées complètent bien les temps de cuisine et de repas en commun.

Semaine 'découverte': digestion et transit améliorés, mal à la tête et fatigue par moments mais globalement je me sens mieux.

Envie de continuer d'adapter pour ma vie quotidienne.

Je pense revenir!

J'ai bien aimé les balades. Quel beau coin!

J'ai bu beaucoup moins que d'habitude... sans problème.

J'ai passé de bons moments.

Cela me donne envie de pratiquer toutes ces bonnes recettes.

Stage très instructif.

Stage très enrichissant dans une ambiance conviviale.

Découverte de nombreuses choses auxquelles je n'étais pas habituée et que je vais introduire dans mon alimentation.

Très envie de partager cette expérience autour de moi, convaincue que l'alimentation joue un grand rôle sur la santé et envie de rester en forme.

Merci pour ton partage, ta générosité en toute simplicité.

Super intéressant.

Encore de nouvelles recettes.

'Cours' du matin entre petit déj et repas très important.

Et bravo pour ta patience Hubert.

Par contre pas ressenti la forme olympique du dernier stage, plus fatiguée.

Très belle semaine.

Bonne ambiance.

Immersion en cuisine qui permet de bien apprendre les techniques.

Nombreuses idées de menus et notamment pour la petit déjeuner.

Cela m'a plu car ça m'a permis de sortir de ma 'zone de confort' et de faire des 'expériences'.

Super stage++.

Super ambiance.

Pique de rappel qui redonne l'envie d'alterner céréales et légumineuses.

En 6 jours, bonne détox!

Je transmets aux amis voisins....

Satisfaite du stage, pratique intéressante et concrète.

Bonnes idées, bonne ambiance.

Ballonnements légèrement réduits.

Pas d'amélioration au niveau sommeil.