

# Stage de printemps

du lundi 22  
au  
vendredi 26 avril 2024

## Cuisine-santé

à Arzal (56)

### Apprenez à cuisiner 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

Arzal, département du Morbihan, est idéalement situé en bordure de Vilaine et à 2 km des plages de l'océan Atlantique. On y trouve notamment le fameux barrage d'Arzal et son écluse, son port de plaisance. Les possibilités de balades ne manquent pas, en bord de mer ou à l'intérieur des terres.

### ■ Au programme

avec *Hubert Jouan*

*Anime les ateliers cuisine à Rennes depuis 1994 Auteur de « La cuisine de demain ».*

**8h30 Petit déjeuner** avec des idées différentes chaque matin. Attendez-vous à autre chose que tartines et confitures...

**9h45 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. Une thématique par jour : par ex. la base du "Yin - Yang extrême-oriental" dans l'alimentation végétarienne pour éviter certaines erreurs et optimiser les apports nutritionnels.

**11h15 Préparation** du repas du midi avec toutes les explications.

**14h45 Après-midi** : Balades, visites locales.. la sieste reste 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

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

### ■ Accueil

Le lundi matin à partir de 11h.



### ■ Logement

Vous serez logés sur place, dans des petits gîtes de 2 chambres chacun. Prévoir un duvet ou une paire de draps. L'attribution des chambres se fera le lundi, après le déjeuner.

### ■ 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 postale :

27 rue Paul Langevin / 35200 Rennes

Tél : 02 99 32 18 87

[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org)



## ■ Style de cuisine

Nos menus s'inspirent largement de ceux des peuples en bonne santé. 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 !

Détox : les menus seront ajustés de façon à permettre une véritable détoxification durant 5 jours. Sans aucun stress ! Avec 4 repas par jour.

Produits animaux : ils seront peu cuisinés durant la semaine de façon à pouvoir conserver une possibilité d'éliminations bénéfiques. Du poisson sera préparé à 1 ou 2 reprises mais pas de viande. L'objectif est d'apprendre à cuisiner autre chose que les plats "traditionnels français".

Desserts : ils seront servis au moment du goûter. Ils seront sucrés mais sans utiliser le sucre habituel.

Sans gluten : tous les repas seront sans gluten.

Qualité des produits : tous les aliments seront de qualité biologique sauf soucis d'approvisionnement sur place.

## ■ Le groupe

Tous les âges sont représentés, les participants viennent souvent seuls mais également en couples et quelquefois accompagnés de leurs enfants (plutôt l'été).

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

<b>Séjour tout compris</b> A but non lucratif.	€
<b>Adultes</b> : hébergement compris	<b>260</b>
Etudiants non salariés – de 21 ans	180
sans hébergement, camping-car, etc	210
<b>Enfants</b> entre 13 et 16 ans :	100
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 <sup>ème</sup> 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 que incendie par exemple.

## ■ Autres séjours

- Séjour d'été (08 au 13 juillet 2024) en Centre Bretagne, région de Guerlédan.
- Séjour d'automne (durant les vacances de la Toussaint 1<sup>ère</sup> semaine généralement).



## ■ Autres activités de l'association

Ateliers cuisine, conférences-dégustations

- Organisation de conférences, ciné-débats à Rennes
- Conférences pour votre école (parents), association etc "Cuisinez votre santé", Tout sur les bons petits légumes...

