

Avis des participants. Stage d'été 2019

Très bon stage. La semaine est passée trop vite. Hubert est un excellent animateur et booster de groupe. Il a toujours plaisir à transmettre son savoir avec bienveillance. Un grand merci.

Semaine formidable +++ top top +++ ambiance du tonnerre avec beaucoup d'échanges et partages. Hubert toujours zen. Merci pour tout ainsi qu'à Chantal et Laure. Après une semaine, je me sens ressourcée et pleine d'énergie pour continuer dans ce mode de nourriture.

Ce stage m'a permis de comprendre l'importance des céréales dans notre alimentation, et notamment leur mode de cuisson pour bien les assimiler. Grande disponibilité et érudition de l'animateur pendant les cours de cuisine et les conférences. L'apprentissage en pratiquant en groupe remplace tous les livres. Bonne ambiance. Belles randonnées dans le magnifique pays de Guerlédan.

Energie et vitalité. Très bon séjour en camping pour ma fille de 4 ans et moi. Merci Hubert !

Formule intéressante. Cuisine et randonnées sont complémentaires. Groupe agréable pour entraide. Bonnes explications pour les préparations, taille des légumes. Belle présentation des assiettes.

Le changement alimentaire a des répercussions sur les selles. C'était une découverte d'aliments, de recettes, d'une région et de gens. Je recommande de mettre des bouteilles d'eau dans les toilettes comme alternative d'user du papier toilette ... (récipient genre canard WC pour le jet d'eau).

Très bon pour le transit. Cette nourriture me convient parfaitement. L'ambiance avec les différentes personnes : très bien. Les promenades dans les différents lieux : très bien aussi. Le livre : parfait.

Stage très intéressant : cuisine du quotidien, recettes qui ne demandent pas une mise en œuvre trop importante, alternance avec balades, apport de connaissances.

Tout est très bien comme cela. Merci beaucoup.

Belle semaine ! Que de la bonne humeur, du partage, des échanges... Des assiettes belles et bonnes ! Les cours sont bien expliqués (simples, clairs). A refaire... Merci Hubert pour ton bel esprit !!! Je me sens mieux.

Stage qui correspond à mes attentes : repas délicieux, balades sympas, ambiance agréable, causeries intéressantes, animateur sympa. Très motivée pour mettre en pratique dès mon retour à la maison.

Bonne organisation : stretching. Bonne ambiance. Je recommence à aller aux toilettes.

Stage toujours aussi ensoleillé. De belles préparations faites avec beaucoup de convivialité, des recettes variées et savoureuses. Un gros coup de pompe au milieu du stage et pour finir en pleine forme ! Que du bénéfique ! Beaucoup de partages pour les enfants. Très beau stage.

Stage très bénéfique. Bienfait des potages dès le petit déjeuner. De très belles recettes de dessert à déguster au goûter. C'est un bon apprentissage pour apprendre à ne pas consommer de sucré et à cuisiner autrement et sainement. Groupe très riche dans la diversité et la bienveillance et le partage. Stage réussi. Merci !

Très bonne semaine au grand air dans une ambiance très sympa. Des randonnées dans des cadres magnifiques. Une cuisine simple et délicieuse facile à réaliser.

Semaine très enrichissante tant sur le plan des connaissances en cuisine équilibrée que sur le plan humain, par les échanges et expériences différentes. J'ai eu un gros « coup de barre » en milieu de semaine mais je repars très en forme avec plus d'énergie. J'ai trouvé l'organisation du stage très bien, tant les conférences que les repas, balades l'après midi qui permettent de faire connaissance. Je vais mettre en pratique progressivement ce que j'ai appris.

Bonne formule entre cours de cuisine, balades et conférences. Très bonne ambiance. Découverte pour les céréales, préparation des petits déjeuners, des légumes, etc. Bravo pour cette semaine et en plus le soleil !

Le lieu est vraiment très paisible et constitue un cadre parfait pour ce stage. Du point de vue du programme de la semaine :

- Repas excellents (tous sans exception) et donnant très envie de les refaire chez nous de notre côté,
- Balades très bien adaptées, dans des cadres magnifiques,
- Les conférences m'ont apporté beaucoup avec de bonnes explications très claires et structurées,
- Les soirées très amicales et sympathiques.

Tous ces paramètres ont permis de créer une superbe ambiance et atmosphère au sein du groupe.

Merci beaucoup pour tout, en particulier au chef cuisinier et à sa petite famille pour l'accueil et les délicieux repas préparés.

Stage très enrichissant (découverte du Yin-Yang en cuisine, cadre agréable, groupe dynamique et sympathique). Tout le monde a participé à la cuisine mais, le groupe étant important, parfois on se trouve un peu désœuvré ou on se gêne les uns les autres.

Un stage très enrichissant (découverte de nombreux produits, cuissons, apports théoriques), ambiance simple et chaleureuse. Nous sommes rentrés amincis et en pleine forme.

La transition est là et nous commençons appliquer cette bonne cuisine à la maison. Très certainement, nous ferons un stage en automne ou avril.