

Avis stage Mézières 2022

Stage très positif. Deux en été et celui-ci en automne c'est très bien aussi. Remet en mémoire plein de choses oubliées avec le temps. Cette semaine bénéfique +++ Le transit impeccable en une semaine. Organisation et ambiance super toute la semaine. Belles assiettes et délicieuses. Livre super +++

Stage très intéressant, prise de conscience sur la santé et la nourriture. Disparition progressive de mon psoriasis !

Etat d'esprit, ambiance très bonne. Etonnement sur la diversité des aliments.

Ravie de poursuivre cette approche de la cuisine et de la santé suite à un premier stage à St Gaudens. Avec ici plus de recettes et les randonnées. Je retrouve plus d'énergie, je dors mieux. Je me sens plus posée.

Dirigeant et groupe très sympa. Bénéfices : moral, - courbatures et douleurs

Très bons repas, savoureux, très beau visuellement. Beaucoup de plaisir à partager la préparation des repas et la dégustation. Très enrichissant.

Très bonne ambiance. Qualité des aliments ++ Randos magnifiques. Beaucoup de bonnes idées de recettes. Connaissance de la cuisine Yin Yang : une découverte pour moi. Bénéfices : mal au dos en début de séjour accentué en milieu ; plus de douleur à la fin.

Cohérence de cheminer vers une alimentation saine pour la santé. Bonne semaine très chouette, bonne entente entre participants. Maux de tête les 2 premiers jours. Cours très intéressants, explications claires et précises. Documentaires en soirée passionnants.

Suite au stage d'été j'ai supprimé les laitages et ai constaté une absence de crises d'arthrose ainsi qu'une quasi absence de reflux gastrique. J'ai souhaité découvrir les recettes d'automne. Stage toujours sympathique et intéressant.

Poursuivre un régime sans produits laitiers au moins un an avec bilan. Ne plus mixer mes soupes au quotidien. J'ai pris conscience de l'inutilité de consommer des laits végétaux en brique que je remplace par de l'eau

et un peu de purée d'oléagineux. J'ai aussi éliminé totalement le sucre. Cela a été facile car j'en consommait très peu.

J'ai aimé expérimenter sur près d'une semaine. J'ai aussi aimé faire le point sur les équilibres entre les aliments. J'ai aimé la dynamique du stage (cuisine/activité physique). J'ai aimé la convivialité.

On est prêt à faire ce type de repas plusieurs fois par semaine. Merci

Groupe important donc difficile mais très intéressant de voir et de faire. Formateur au top : calme et très organisé. Conférence et projection super.

Des recettes savoureuses, toujours plus inventives et digestes. Un regain de forme dès le deuxième jour. Plus une grande envie de diversifier les recettes déjà mises en pratique. Merci pour cette semaine pleine de ressources et santé, de partages, bienveillance et rencontres.

Bon rappel des connaissances acquises lors des cours. Très bon. Belle présentation. J'aurais aimé avoir les feuilles des recettes avant afin de prendre les notes au fur et à mesure. Bonne ambiance, sympathique.

Je vais mastiquer, augmenter les légumineuses, partager davantage les recettes, changer mon petit déjeuner, et plus de soupe.

Très bonne semaine. Belles rencontres. Bonnes recettes copieuses. Recettes économiques. Maux de tête toute la semaine et fatigue (mal dormi). Ai très apprécié la soupe le matin.

Réponse : fatigue et maux de tête sont souvent en rapport avec des phases d'élimination... Pas évident effectivement les premiers jours...

Ressenti de très bonne disposition tout au long du stage. Bon transit. Fatigue ressentie aussi, surtout mardi, mercredi. Merci pour le choix des films. Bravo pour le bon esprit et la convivialité.

Je n'ai pas eu de changement notable au niveau du transit. Je pense être plus en forme, avoir moins besoin de sommeil. L'énergie du groupe était très bonne.

Très bonne ambiance, désir de manger autrement et d'améliorer mon état de santé. J'ai découvert une autre façon de cuisiner et de façon très écologique, et de façon économique. Partage très riche sur l'alimentation mais aussi sur d'autres domaines.

Projets/résolutions pour les jours à venir : faire des soupes, utiliser plus de céréales et moins de produits animaux. Ne plus aller pratiquement au supermarché. Utiliser le moins possible le four. Ne plus manger de desserts après le repas. Mettre en pratique de façon durable ce type d'alimentation.

Stage très intéressant. Va m'inciter à faire les recettes du livre que j'ai déjà depuis plusieurs années...

Résolutions : mettre en place ce type de cuisine deux ou trois jours par semaine pour commencer, intégrer plus de céréales, arrêter la confiture.

Bonne ambiance comme à chaque stage. Quelques jours de constipation (alors que tout va bien au quotidien), fatigue, mal de tête (manque de café au dernier jour). Puis énergie ++

Belle soirée jeudi ! Besoin en cigarette diminué.

Réponse : nos menus sont très (très) bénéfiques pour le transit... Mais le simple fait de n'être plus chez soi perturbe souvent les choses.

Fatiguée (mal de tête) en début de semaine. J'ai apprécié cette immersion qui aide à prendre conscience, à progresser !

Semaine très sympa. Partage d'expériences. Au niveau alimentation, redécouverte de la mastication. Beaucoup de plaisir à manger ces belles assiettes colorées et variées. Digestion plus facile malgré quelques flatulences liées sans doute à une consommation de légumineuses plus importante. J'ai aussi apprécié d'apprendre à préparer des légumes sans sucre.

Réponse pour les flatulences : nous avons tout simplement cuisiné et servi un peu trop de... châtaignes...

Une bonne ambiance. Des plats savoureux. Des balades indispensables pour prendre l'air. Dommage que les maux de tête et la fatigue empêchent quelquefois d'être concentré toute la journée.

Réponse identique à plus haut : fatigue et maux de tête sont souvent en rapport avec des phases d'élimination... Pas évident effectivement les premiers jours...

Stage toujours aussi bien avec un groupe très sympa et bienveillant. Un vrai plaisir de revenir à ce stage d'automne.

Super stage. Ambiance du tonnerre ! Bonne participation. Des assiettes très gourmandes et colorées. Merci Hubert pour cette transmission et ta joie.

Stage très intéressant. Cuisine simple et variée. Je me sens plus légère, moins stressée.

Les repas sont variés, goûteux et le tout, dans la bonne humeur. J'ai apprécié la « zen attitude » d'Hubert.

Découverte d'un nouveau mode d'alimentation. Ambiance convivialité. Très surprise des effets sur le corps mais pour le moment plutôt migraine, maux de tête et douleurs ou plutôt inconfort musculaire. Fatigue. Constipation légère.

Réponse identique à plus haut : fatigue et maux de tête sont souvent en rapport avec des phases d'élimination... Pas évident effectivement les premiers jours...

Ambiance et cuisine collective. Sensible à la démarche « cuisine alternative ». Pas d'effet physique notable. Petits effets maux de tête et fatigue.

Je suis ravie. Ce stage stimulant, vivifiant, inspirant m'a convaincu que la santé passe par l'alimentation saine.

Intéressant de voir et faire. Donne des idées de repas. Convivialité et échange d'expériences, mais groupe un peu trop grand pour expérimenter davantage encore. Conférences du matin intéressantes et nécessaires.

Stage intense, très dense. Difficultés personnelles grand groupe. Moments de retraits importants à ménager, activités randonnées et partage appréciable de connaissances.