

Avis des participants

stage Mezières sur Couesnon 2023

J'ai senti un bénéfice immédiat sur le transit dès le deuxième jour. J'avais des douleurs intestinales avant d'arriver qui ont disparues.

Se senti plus léger
Se déshabituer du café, des laitages, de la viande
Bien dormir

Pratiquant assidu de méditation pleine conscience, je crois observer (mais ce serait à vérifier sur un laps de temps plus long) des sensations plus « profondes » dans mon corps, c'est-à-dire la capacité de « vivre » mon corps en profondeur dans des sensations -perceptions plus subtiles.

Tout simplement, un grand merci Hubert pour ces bons moments. Je vais changer ma manière de cuisiner. De belles rencontres, beaucoup d'échanges. Les astuces pour la découpe des légumes. Que du bonheur.

Amélioration du transit. Moins soif (réussi à me passer de mes deux litres de liquide par jour). Je n'ai plus eu cette sensation de faim que j'avais régulièrement (tout en mangeant de bons repas). Moins encombrée au niveau digestif. Par contre, douleurs musculaires. J'ai mieux intégré les enseignements qu'à mon premier stage.

Merci pour ce super stage. Très belle transmission et groupe bien sympathique. Merci Hubert pour ton accueil. J'ai ressenti des bénéfices tels que :
une meilleure forme, plus de légèreté, moins de douleurs articulaires, moins de ballonnements.

Une ambiance particulièrement conviviale. Après deux jours d'inquiétude, le transit est reparti comme il faut et même mieux !

Moins de gaz, moins de selles, moins d'urines, acquisition de précieuses connaissances et compétences. Très bonne ambiance. Très beau cadre naturel. Merci Hubert.

Stage intéressant, notamment pour la diversité des aliments, des menus... Ce qui permettra de faire des menus variés. Ambiance sympathique entre les participants. Intérêt aussi des sorties qui permettent de découvrir les environs, en plus de l'activité physique.

Ce stage m'a permis d'approfondir mes connaissances tant sur la théorie (notamment la notion de Yin Yang) que sur la pratique. Bons échanges. Richesse du groupe. Convivialité.

Étonnée de ne pas avoir eu à boire un litre et demi d'eau comme habituellement et de ne pas avoir soif. Sommeil : réveillée moins souvent et me rendors de suite. Beaucoup de goût malgré peu d'épices.

Stage ENTHOUSIASMANT ! Clair. Formateur. Allant à l'encontre des idées reçues. Bousculant en douceur les « mauvaises habitudes » alimentaires. A mettre en place à son rythme pour plus d'efficacité dans la longévité.

Stage sympa, riche, qui permet de faire le point sur ses pratiques et ses connaissances en alimentation. Permet de se remettre en question et de s'interroger sur son alimentation et son mode de vie. Ambiance très sympa, riche de partage. Je n'ai pas observé sur ma santé de bienfaits pour l'instant ; en revanche, j'ai été très fatiguée durant cette semaine. Cependant, je compte prendre beaucoup du stage et le ré exploiter rapidement au quotidien.

Participants très sympa, joyeux, bienveillants. Timing dense mais c'est normal. On ne s'ennuie pas ! Bon rappel. Sentiment de légèreté. Transit impeccable. Vraie cure de détox dans la bonne humeur.

Bon stage. Bonne ambiance. Ça m'a permis de consolider ce que j'avais déjà appris aux cours de cuisine et voir l'effet sur le corps. Mal de crâne le mardi et mercredi soir mais en pleine forme dès le jeudi. Par contre, pas réglé mon problème chronique de ballonnements – aérophagie. Toujours un peu de gaz à la fin du stage. Conclusion : Bénéfique mais j'espérais régler mon problème d'aérophagie.

Bonne ambiance de groupe. Menus très variés. Découverte de certains aliments. Belle assiette, agréable au regard. La journée est bien équilibrée et les randonnées sont les bienvenues pour s'aérer. Les soirées sont sympathiques et permettent un bon moment de convivialité.

Primo-adhérent, j'ai reçu beaucoup d'infos.... Des produits inconnus, des process à modifier, des façons de manger (mastication, etc.)

Rappel très positif complété par la découverte de nouveaux produits. Depuis le premier stage (10 ans), poursuite de certaines recettes, de la coupe des légumes, de leur cuisson. Moins de céréales et légumineuses un peu oubliées. Desserts pris au goûters.

Apprentissage des façons de couper les légumes. Réintroduction de légumineuses au quotidien. Plaisir de manger des bouillons, des soupes non mixées même au petit déjeuner. Diminuer le sucre, voire cuisiner sans sucre autre que les fruits secs est un vrai bonheur pour les desserts au goûter : Excellent !

Bienveillance entre les participants. Qualité des échanges. Rotation naturelle pour les préparations des repas. Bonnes explications sur les aliments. Juste améliorer les données sur les quantités et temps de cuisson. A voir sur les livres de recettes. Pour l'instant, pas d'évolution sur le sommeil et le reste.

Très bien ! Un stage dense, varié et dépaysant. J'ai apprécié de pouvoir m'impliquer au sein du groupe. J'ai tout à apprendre, j'achèterai des ustensiles progressivement. Je pense que je ferai mes courses avec plus de motivation !! Merci !!!

Lieu de stage très agréable (ici, très confortable et bien chauffé). Cours et repas copieux ! Ambiance aussi toujours riche de rencontres ! Merci Hubert : PS : Hubert conseille mais n'interdit rien. Revenue pour la deuxième fois, je constate les mêmes bienfaits. Transit tout doux et conséquent... Fini les remontées gastriques et les flatulences qui sont mon quotidien ont elles aussi disparues.

Stage qui permet de comprendre l'utilisation des légumineuses, meilleure compréhension de l'intérêt de la mastication. Moins de frilosité, selles moins importantes (déchets) sûrement dus à l'importance de la mastication.

Stage très chaleureux, bénéfiques durant la semaine, transit, énergie et bien être après un petit moment de fatigue. Un groupe extra, des échanges, rencontres très enrichissants. Que de beaux moments sereins et bienveillants.

Super intéressant et étonnant par l'aspect détox (arrêt café, sucre, chocolat...). Les explications yin yang ont révélé le déséquilibre de mon alimentation et peut-être l'explication d'une fatigue persistante. Accueil, locaux, le groupe, l'animation : super, rien à dire.

Meilleure connaissance, utilisation des légumineuses, céréales que je connais sans savoir les utiliser ou bien en profiter. Bonne association des aliments pour la santé de mon intestin. Savoir faire cuire en profitant au mieux des céréales, légumes ... et faire du bon sans cuisine complexe avec l'idée d'une attention sur zéro déchets.

J'ai adoré la convivialité qui règne ici ! J'ai beaucoup appris, merci. J'ai beaucoup apprécié les digestions légères et suis très motivée pour continuer dans ce sens.

Beaucoup de découvertes de produits inconnus : miso... Difficultés à intégrer toutes les infos. J'ai acheté le livre pour tout revoir et m'en imprégner. Surprise d'avoir apprécié cuisiner sans sucre (sauf tisane!) et sans café.

Impressionnée par l'organisation du stage pour un groupe de 40 personnes. L'alternance cuisine / rando documentaires et soirées chant, danse est très intéressante et permet les échanges avec le groupe.

Le stage donne des bases intéressantes, particulièrement la mastication et se déroule dans un excellent état d'esprit (simplicité, bonne humeur, convivialité).

Prise de conscience de l'utilité du sel. Moins de boissons ! Et de crudités. Meilleur transit. Plus d'énergie, moins de siestes ! Importance des soupes. Bon équilibre des activités journalières. Importance des balades. Très bonne ambiance et bons partages.

