

Avis stage - Juillet 2023 La Bonne Assiette

Stage de cuisine intéressant qui permet un apprentissage des techniques de cuisine d'une « bonne assiette ». Beaux moments de partage. Merci Hubert !

Belle peau. Eczéma disparu. Bonne humeur et positivité dus à l'alimentation. Je suis loin encore de tout connaître et je reviendrai en stage. Merci.

Impression d'être allégée ; fluidité. J'avais des lombalgies, elles ont disparu. Bonne qualité de sommeil. Apprécie plus de randonnées. J'ai compris le lien avec l'alimentation pour le « nettoyage » du corps. Relations avec les stagiaires très riches. Films intéressants.

J'étais en forme à mon arrivée mais mon énergie a été décuplée au fur et à mesure. Brouillard cérébral dispersé, mobilité (danse, rando...). Je me sens très bien et confiante pour la suite par rapport à mes problèmes de santé.

Je suis arrivée fatiguée au stage mais après une fatigue accentuée en milieu de stage (*éliminations*) j'ai ressenti un regain d'énergie. Ce fut donc un stage salutaire. Ma peau a retrouvé une élasticité et n'est plus sèche. Nous avons eu une belle organisation et une super ambiance grâce, notamment, à la bienveillance d'Hubert. Nous avons fait de belles randonnées.

Effets: Maux de tête. Manque d'énergie (fatigue...). J'ai aimé ce stage, découvrir les différentes céréales, les associations céréales légumineuses légumes, la bonne ambiance, la bienveillance d'Hubert. Moins apprécié : l'encadrement des randonnées (manque de responsabilité, de préparation...).

Bonne ambiance. Surprise de l'adaptation matin-midi-soir à cette alimentation. Pas de manque ressenti.

Bienfaits : Asthme/allergie : moins congestionnée. En fin de semaine plus de crachats le matin.

Un transit super. Un sommeil super. Pas de réveil nocturne en raison d'une bonne digestion, donc super aussi. Un esprit clair retrouvé. Un peu mal à la tête le premier jour dû au manque de café.

Stage toujours aussi intéressant (3ème). Revu certaines cuissons et surtout revu les possibilités de varier les repas car je fais toujours les mêmes soupes, mêmes céréales etc... **Bénéfices :** J'ai encore plus de tonus, la digestion est très facile. Je suis « re-boostée » pour continuer à manger de cette façon. Etonnée de voir comme peu boire a été sans problème.

Super stage. Très instructif. Super organisation. Il ne manquait rien. Je n'ai ressenti aucune sensation de faim (ce que je redoutais un peu car je suis très gourmande et un peu morfale). J'ai eu quelques douleurs musculaires en bas du dos, exactement comme pour le jeûne. J'ai trouvé ça très savoureux, et visuellement très agréable.

Stage intéressant. C'est pour moi une découverte. Semaine un peu fatigante car rythmes modifiés pour moi (horaires des repas tardifs). Semaine très enrichissante cependant, bien remplie...

J'ai tout aimé. La cuisine était parfaite. L'ambiance était sympa !

Mes remerciements pour les bons plats que je n'ai pas tout à fait préparés chez moi surtout les goûters.

Ce stage me permet de compléter mes connaissances sur la cuisine que j'ai apprise de 2010 jusqu'au début 2011. En tant que cuisinière en bénévolat je vais introduire des desserts sans sucre ajouté pour les clients.

Stage intense où sont clairement présentées des nourritures équilibrées et vivantes. Vie en communauté très agréable où les expériences de chacun viennent enrichir cette expérience. Lieu très beau. Je souffrais de terribles remontées gastriques qui ont disparu.

J'ai ressenti une détox (mal de crâne typique de la détox)++. J'ai beaucoup apprécié le stage dans toute sa globalité. Qualités multiples d'Hubert, fluidité, explications, qualité humaine. La façon de faire fait qu'une harmonie générale se met en place. Humain, cuisine, réflexion... tout est lié et favorise prise de conscience et transformation.

Stage très bien organisé avec une bonne piqûre de rappel sur les fondamentaux. Superbe ambiance avec de très bonnes rencontres et des personnes qui sont dans les mêmes aspirations dans notre chemin de vie.

Belles rencontres, super échanges. Beaucoup de talents = satisfaite. Un collectif bien impliqué, organisé et sympathique.

Très très très bon stage (3ème). Merci, merci, merci !!! Je compte continuer sur ce chemin.

Douleur dans le coccyx et bas des reins lancinante et fatigue au 3ème jour (*dues à de probables éliminations*). Déballonnée et perte de poids à partir du 5ème jour. Stage initiatique très profitable.

J'ai fait le stage de printemps. Ensuite, j'ai arrêté les produits laitiers. Je suis revenue pour améliorer mes connaissances. L'importance de la mastication. Le Miso = Energie. La soupe. Un grand merci à Hubert pour sa bienveillance et sa gentillesse... Et sa patience.

Stage plutôt intense! Mais on n'est pas fatigué comme à la maison. C'est très parlant et motivant pour la suite. Merci Hubert.

Très bon stage avec une très bonne ambiance. Le lieu est vraiment idéal pour faire un stage. J'ai découvert une très belle région. Pas de bienfait particulier à part, peut-être, moins de douleurs articulaires. A vérifier sur le long terme, en continuant cette alimentation.

Transit qui s'est régularisé deux fois par jour.

Vitalité tous les jours. Sommeil ok et réveil facile. Bonne organisation.

Le stage de juillet est fantastique, très bien équilibré au niveau activités : participation des cours, debriefing, randos ; repas, soirées. Les explications sont de bon niveau, avec exemples et anecdotes. Les participants de tous horizons finissent en quelques jours en bonne symbiose.

Après Arzal, ce stage a confirmé les bénéfiques des céréales et des légumineuses. Je suis encore plus décidé à les mettre en pratique et faire un effort pour le côté céréales.

Toujours aussi délicieux, intéressant et convivial grâce à toi, Hubert. Les relations entre participants sont fluides. Merci aussi pour les soirées.... Très beaux films !

Bénéfices au point de vue microbiote et énergie.

Découverte de la composition des repas et ingrédients. Echange autour de ce thème. Convivialité.

Sur les cinq jours : meilleur sommeil. Pas de réveil nocturne. Meilleur transit.

Stage extrêmement révélateur, malgré de précédents stages toujours très bénéfiques. Arrivée très faible, suite à des soucis de santé et peu de ressources. Après un gros coup de pompe en milieu de stage, j'ai

retrouvé une forme et j'ai pu repartir dans l'action en fin de stage. Avec un sentiment de conscience, présence, énergie et motricité, malgré une coordination pas évidente au départ. Très heureuse d'avoir pu davantage participer au fur et à mesure des améliorations progressives énormes. Une ambiance bienveillante, chaleureuse. Beaucoup de bonheur, toujours ! Merci Hubert pour cette belle semaine et tout ce que tu transmets et apportes.

Meilleur équilibre physique, peu de fatigue malgré des nuits hachées. Récupération rapide, plus d'entrain et de tonus. Sensation d'allègement, de légèreté de mon corps et de retrouver un alignement.. Bénéfice certain au niveau du transit (plus aucune acidité, moins de gêne intestinale). Conscience énorme de mon dysfonctionnement.

Je réalise qu'il m'a fallu ce deuxième stage pour mieux comprendre les bienfaits que peut apporter la nourriture façon Bonne Assiette. Je suis arrivée avec des problèmes de digestion. Je ressens le bien être, les urines sont presque blanches au lieu de foncées. Une perte de poids souhaitée. Et cette ambiance si bienveillante...

La cuisine à base de céréales est une découverte pour moi. J'avais lu un témoignage d'une personne guérie en consommant seulement du riz et cela m'avait laissée dubitative. J'ai aujourd'hui un autre regard sur cette « méthode thérapeutique ».

Ambiance sympathique et bienveillante ; projections de très beaux thèmes humanistes, belles balades également.

Je me sens bien et je ne me sens pas fatiguée malgré les couchers tardifs. Tout au long du séjour, j'ai eu de l'appétit !