

Séjour d'automne

du lundi 20 octobre au
vendredi 24 octobre 2025

Cuisine -santé

à Mézières sur Couesnon
à proximité de Saint Aubin du Cormier
40 km au nord de Rennes (35)

Cuisinez 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

Mézières-sur-Couesnon, commune rurale d'un peu plus de 1400 habitants est située entre Fougères et Rennes. Ses attraits touristiques avec la vallée du Couesnon, ses chemins de randonnées et son patrimoine bâti en ont fait un petit village attrayant et reposant. Pratique : la plupart des balades sont à proximité immédiate. La voiture ne sera pas très utile !

■ Au programme

avec *Hubert Jouan*

Anime les ateliers cuisine 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...

9h30 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. Présence obligatoire.

10h45 Préparation du repas du midi avec toutes les explications.

14h45 Après-midi : Balades, visites locales.. la sieste restera possible !
Très peu de déplacements en voiture.

17h30 Goûter

18h Atelier cuisine – Atelier pain.

20h dîner.

21h Projection d'un film ou d'un documentaire

■ Accueil

Le lundi matin à partir de 11h.



■ Logement

Vous serez logés sur place, à la base de loisirs, établie dans un écrin de verdure, à deux pas de la vallée du Couesnon. Le bâtiment est récent et confortable et est doté d'une salle de restauration ainsi que d'une salle de conférence. Chambres de 2 ou 3 personnes.

■ 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 pour le courrier seulement :

27 rue Paul Langevin / 35200 Rennes

Tél : 02 99 32 18 87

www.bonneassiette.org



■ Style de cuisine

Nos menus s'inspirent largement de ceux des peuples en bonne santé avec des techniques de cuisson précises. 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 !

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

Sans sucre : tous les desserts (servis au goûter) seront préparés sans sucres mais sans le sucre habituel. Pas de sucres, tous les participants se régaleront.

Sans gluten : de nombreux repas seront sans gluten. Si vous suivez un régime sans gluten, cela sera possible en cuisinant à part quelques préparations différentes. Merci de nous en avvertir.

Qualité des produits : tous les aliments seront de qualité biologique (ou proche de cette qualité notamment en cas de soucis d'approvisionnement).

■ Vie de groupe

Tous les âges sont représentés, les participants viennent souvent seuls mais également en couples et quelquefois accompagnés de leurs enfants ou petits-enfants.

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

Séjour tout compris A but non lucratif.	€
Adultes : hébergement compris	270
Etudiants non salariés – de 21 ans	185
sans hébergement, camping-car, etc	240
Enfants entre 13 et 16 ans :	175
Enfants entre 8 et 13 ans :	130

■ Conditions

Réservation : elle sera effective seulement à réception de votre règlement.

Une « feuille de route » vous sera envoyée 10 jours avant le stage.

Un covoiturage est organisé au départ de Rennes (valable si vous arriverez en train à Rennes).

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".

■ Autres séjours

- Séjour d'été (semaine du 14 juillet) en Centre Bretagne, région de Guerlédan.
- Séjour de printemps (durant les vacances de Pâques-1^{ère} semaine généralement).



■ Autres activités de l'association

« Cuisine et empreinte écologique »

- Ateliers cuisine
- Conférences pour votre école, pour votre association etc.
- Organisation de conférences, ciné-débats ou autres soirées à thèmes à Rennes .
- Sorties, visites, forum vacances à vélo

