

Témoignages stage d'avril à Arzal 2025

Pour information : même si nos menus sont relativement copieux, ils permettent ou ils déclenchent malgré tout des éliminations qui se traduisent souvent par des maux de tête, des douleurs dans les reins, de la fatigue etc chez certains sujets. C'est plutôt bon signe !

Bon apprentissage des bons gestes pour pratiquer une cuisine santé.
Toujours un esprit bienveillant, sans jugement et sans imposer sa pratique culinaire.
Je reviendrai faire un stage à l'automne.
Meilleur transit. Sensations similaires à celle d'un jeûne (langue chargée, mal aux reins...)
Super cadre au bord de la Vilaine – Gites confortables

Très bon stage. Bonne ambiance et un réel bénéfice sur la santé.
Je n'ai absolument plus de douleurs intestinales.
Le sommeil est toujours difficile, surtout l'endormissement.
Les menus sont très bons et je vais mettre en pratique une grande partie des recettes.
Merci Hubert. Au plaisir.

Un grand merci pour le stage qui a répondu à mes attentes pour l'équilibre céréales/légumineuses et de belles découvertes sur les:
- modes de cuisson et de préparation (toaster les farines, graines...).
- le Yin et le Yang
- l'alimentation
Bienfaits: Malgré la sensation de trop manger, je me sens mieux.
Bon transit, perte de poids et quelques signes de détox au 2eme jour comme lors d'un jeûne.
Un grand merci pour ta générosité. Au prochain stage!

Félicitations, compliments.
Epatant, super riche en conseils, en variété. Des plats goûteux.
J'ai beaucoup appris et j'ai l'intention de faire et manger 2/ jour de la soupe non moulue, le riz complet, ne pas m'obliger à boire.
Je suis arrivée HS, il était temps que je fasse quelque chose pour moi, j'étais lessivée physiquement et psychologiquement. Je repars avec de l'énergie. Je sais quoi faire pour me dynamiser.

Stage très enrichissant dense. Très bonne ambiance procurant un bien être mental.
Un moment de fatigue les 2 et 3emes jours, frilosité, légers maux de tête (inhabituels).
Fragilité intestinale quasiment disparue.
Petit point négatif; nécessité de se lever 2 fois la nuit pour uriner.
Envie de poursuivre la démarche pour mieux me l'approprier. Merci!

J'ai énormément apprécié le stage. J'ai été étonnée de la variété des menus.

J'étais rassasiée rien qu'en regardant le plat et le fait de mastiquer fait que j'éprouvais moins le besoin de manger beaucoup. Je n'ai pas manqué ni de dessert ni de fruits.
Je n'ai pas ressenti de bienfait particulier mais je suis convaincu des bienfaits pour avoir une bonne santé. J'ai eu des migraines et mal au dos.

Stage très agréable. Apport de connaissances basées sur l'expérience.
Bonne humeur. Belles assiettes.
+: meilleur sommeil , un peu plus d'énergie.

J'apprécie l'ambiance du stage, une belle énergie de l'ensemble des participant(e)s.
La plupart des personnes sont curieuses, sont ouvertes. C'est mon troisième stage et je sens que je vais plus facilement changer mes repas au quotidien.
Merci Hubert pour ta générosité, ton attention, les belles valeurs que tu portes.

2^{ème} belle expérience pour ce second stage. Très belle semaine ensoleillée avec une bonne équipe. Toutefois je termine ce stage avec des douleurs musculaires au niveau des jambes, mais ça ne m'inquiète pas plus que ça.

Stage très intéressant. Bon je pars de loin... ; la pratique au quotidien sera difficile. Merci.

Très content d'avoir appris des choses sur les légumineuses, sur les céréales, de nouvelles recettes, des méthodes de cuisson, et sur la manière de se nourrir en général.
J'ai l'impression que ma digestion a été bien meilleure.

Ressenti : bien être – légèreté – sensation de perte de poids
Randonnées bien choisies
Expérience très positive qui incite à persévérer dans ce type d'alimentation.

Un très bon ressenti. J'ai découvert beaucoup de techniques de cuisine, de très bonnes recettes de cuisine saine. J'ai apprécié aussi les randonnées bord de mer.

Très bonne ambiance : bienveillante et joyeuse. Les ballades avec des niveaux différenciés étaient bien adaptées. J'ai eu des douleurs nocturnes dans les membres et les reins car j'ai très peu bu. Mon transit s'est nettement amélioré. Ce qui a été spectaculaire pour moi, c'est le fait de m'être baignée dans l'océan (eau à 12°) sans ressentir aucun frisson alors qu'habituellement, je suis une grande frileuse !

Bonne prolongation des cours pour consolider la démarche initiée par les cours. Bon ressenti pour le goût, la digestion. Très bonne ambiance. Merci Hubert.

Bien aimé ce stage où j'ai appris plein de petites choses, des façons de faire cuire les aliments (légumineuses, céréales). Bien se nourrir et mieux vivre, être en forme avec de la souplesse. Pas beaucoup de changement au niveau physique. Les ballades très

intéressantes... Beaucoup de bonne humeur durant ce stage et le soleil était avec nous...
Merci pour cette belle semaine.

Super semaine et belle ambiance de groupe ! On apprend beaucoup de recettes et de Techniques pour le quotidien. Bon sommeil, super forme et de bonne humeur.

Cuisine = j'ai encore appris plein de choses, super. Repas très copieux = j'ai mangé beaucoup plus que d'habitude sans jamais ressentir d'inconfort. Santé = Mal de tête carabiné le soir du 4è jour. Sinon impeccable. Plaisir dans le partage avec les autres stagiaires.

Cette semaine a été riche en découverte. J'ai pu appréhender une manière différente de cuisine et de manger. Grâce au stage, j'ai acquis de nouvelles connaissances notamment sur la cuisine macrobiotique Yin Yang, la façon de cuisiner les céréales et les légumineuses et leurs vertus. J'ai beaucoup apprécié que les conseils donnés restent toujours tempérés et précisent qu'on peut manger de tout avec la bonne quantité. Je ressens que mon ventre est moins gonflé et que j'ai besoin de manger en moins grande quantité. Je pense par la suite essayer de continuer à manger lentement et en mâchant plusieurs fois et cuisiner de plus en plus de cette manière. Super ambiance. Bienveillance. Merci pour tout !

Très bon ressenti, bonne ambiance générale. Au bout de 3 jours, la cohésion entre stagiaires est lancée. Pas de difficultés à se passer de certains aliments. L'effet groupe aide à 'oublier' certaines tentations. Pas de soif autre que les tisanes même avec les randos. Ressenti digestif : Transit resté normal comme à l'ordinaire mais sensation de légèreté à la fin du repas 2è jour : fatigue un peu ressentie mais bon tonus au 3è jour. Bénéfice oui par l'enseignement et le ressenti général. Prête à refaire.

J'ai appris énormément de choses pendant le stage, dans une ambiance souple et libre, ouverte et bienveillante.

Les premiers jours ont été difficiles : mal de tête et nausée, sommeil, le 2ème jour surtout. Sensations inhabituelles au niveau du bassin et des cuisses, peut être détoxification des reins?

Le groupe est un peu nombreux pour pouvoir bien voir la préparation des plats
Je vais corriger mon alimentation, déjà végétarienne mais malgré tout peu équilibrée.

Impression de légèreté, digestion plus facile. Inconvénients: une peu de fatigue, mal aux reins le 4ème jour

Très bonne semaine. Permet de réactiver les bonnes pratiques en matière d'hygiène de vie et d'alimentation. Mastication les différentes cuissons, le lien entre santé et alimentation

Merci pour ce stage. Celui-ci permet de remettre en place les bons conseils que tu nous avais donné en cours lors d'un autre stage

Légers maux de tête les premiers jours

Très contente du stage. Plein de recettes différentes du petit déjeuner au dîner
Une excellente ambiance avec beaucoup de partage
Le zoom sur l'importance de mâcher qui en plus permet de manger en pleine conscience
Plus légère qu'à l'arrivée en seulement 5 jours
Ressenti du stage : très bon ressenti avec tous ces partages
J'ai beaucoup appris sur les bases de la bonne cuisine, j'ai passé de très bons moments
Inconvénients: fatigue, toujours des «gaz»

Ressentis : mal de tête pendant 3 jours, arrêt le vendredi en fin de journée
Cours intéressants, bon partage, plus profitable en stage qu'en cours
Rythme de la journée et semaine très bien
Balades sympas et calibrées, avoir ce temps libre est nécessaire
Groupe très sympa

Avis sur le stage : stage bien organisé et bonne ambiance, endroit très agréable face à la vilaine. On repart motivé pour bien s'alimenter

Ressenti de stage : Excellent transit, belles selles quasiment pas de production de gaz,
bonnes nuits réparatrices
Alimentation de très belle qualité
Ambiance très conviviale
Belles randonnées

Ressenti physique
A partir du mardi, frilosité le matin jusqu'au mercredi
Préparation repas : très intéressant et convivial. On apprend beaucoup de choses lors de la préparation et des topos le matin
Balades: Super, surtout les 2 ponts à la Roche Bernard
Très bonne ambiance , groupe sympathique

Je suis satisfaite de cette expérience. J'ai appris beaucoup d'informations sur la nutrition saine, équilibrée et qui rassasie
Ma principale crainte étant d'avoir faim, d'être en hypoglycémie. Etant diabétique (légère) de type 2, j'ai tendance à manger beaucoup, de façon saine mais traditionnelle (viande, poisson, produits animaux). J'ai appris à manger très sainement, naturellement en étant rassasiée. C'est une vraie surprise. Je vais donc changer beaucoup de choses dans ma façon de m'alimenter, mais je compte garder le plaisir de me régaler d'une bonne viande. C'est en tout cas très positif, l'ambiance est extrêmement conviviale et Hubert est un passionné.