

Séjour d'été du dimanche 15 au
samedi 21 juillet 2012

Cuisine et balades...

à 6 km du lac de Guerlédan et
de l'abbaye de Bon Repos

Centre Bretagne / Côtes d'Armor.

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 éviter les 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, une ancienne ferme rénovée en pleine campagne qui se prête particulièrement bien au repos et à la détente. Fraîcheur assurée en cas de canicule.

La région est réputée pour son plan d'eau et ses nombreux atouts touristiques.

Au programme

avec Hubert Jouan

8h15 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.

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

14h Après-midi : Balade chaque jour, fabrication du pain, visites locales.. la sieste restera possible !
Très peu de déplacements en voiture.

17h Collation...

17h30 Atelier cuisine – Atelier pain.

19h15 dîner-

20h15 Projection d'un film ou d'un documentaire en rapport avec l'environnement, l'empreinte écologique ou la cuisine.

En soirée : en fonction des participants :danse traditionnelle, guitare, chansons, histoires, ou débat... Au choix !

Accueil :

sur place le dimanche à partir de 16h.



Logement :

Camping ou logement (confort basique) en **chambres** (3 pers.) ou **dortoir** (agréable). L'attribution des lits se fera dans l'ordre d'inscription. Les draps sont à prévoir. Merci.

Coût : voir 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 **La Bonne Assiette**,
49 rue Pierre Corneille 35000 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".

Sucreries : tous les desserts ou goûters préparés seront sucrés mais sans le sucre habituel. Pas de soucis, 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 avertir.

Qualité des produits : tous les aliments seront de qualité biologique sauf soucis d'approvisionnement sur place (ex.: crudités en fin de semaine).

Style de vie :

L'ambiance, vous le verrez, est tout à fait conviviale et familiale. Les participants se font un plaisir de participer aux tâches ménagères et d'entretien.

Les locaux sont agréables mais sont d'un confort très ordinaire.

Si vous êtes esclaves du confort, d'un certain train de vie, si vous avez tendance à vous plaindre... vous ne serez peut-être pas à l'aise parmi nous.

Tarif :

Semaine entière, tout compris		
	Intérieur	camping
Adultes	195	165
Etudiants, ou revenus < smic	160	130
Enfants		
entre 13 et 16 ans:	145	120
entre 8 et 13 ans:	125	100
moins de 8 ans :	105	80
Jeunes enfants : ni repas, ni occupation d'un lit *	25	
Moins de 1 an *	gratuit	

* lit pour bébé à prévoir

Les enfants dormiront de préférence sous tente !

Les inscriptions à la semaine sont prioritaires.

Pour vous inscrire à la journée, merci de nous contacter à partir du 5 juillet.

Conditions :

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

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" couvrant les dommages tels que incendie par exemple.

Autres séjours :

- Séjour d'automne du 29 oct. au 02 nov. 2012 (vacances de la Toussaint)
- Séjour de printemps (première semaine des vacances de Pâques – zone A).



Autres activités de l'association :

- Ateliers cuisine, dégustations
 - Organisation de conférences à Rennes
 - Conférences pour votre école, association etc
- "La santé, ça se cuisine", Empreinte écologique, Tout sur les bons petits légumes, Le sucre ou la vie..., Faire son pain quel bonheur ...