

# séjour

du lundi 24 au  
vendredi 28 octobre 2011

## Cuisine, films et balades...

à Messac Bretagne / Ille et Vilaine.

**Fêtons l'automne !**

Vous serez étonnés des bienfaits de notre **cuisine naturelle**. Délicieuse, elle est à dominante végétale avec en particulier l'introduction des vraies céréales 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 faut pour assimiler les meilleures techniques et apprécier les premiers résultats coté bien-être. Tout en décontraction et bonne humeur !



### Le lieu

La maison familiale rurale MFR de Messac est établie sur un parc de 16 hectares en pleine nature, à quelques centaines de mètres des bords de Vilaine. Le bâtiment principal n'est pas moins que le château de Boeuvres adapté aujourd'hui à l'enseignement avec ses salles de classe, sa salle à manger, ses bureaux et les chambres à coucher. La région est connue pour ses belles balades à pied. L'automne est certainement la meilleure saison pour profiter pleinement du lieu.

### 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. Dîner.

**20h 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 lundi à partir de 10h. Covoiturage possible à partir de Rennes ou à partir d'autres villes.

### Logement

Vous serez logés sur place, au château (confort lycéen). L'attribution des lits se fera dans l'ordre d'inscription, avec une priorité pour les inscriptions à la semaine.

### Coût

voir au dos de la feuille >>>

**Remplir le formulaire** d'inscription ci-joint après un premier contact téléphonique. Merci.

L'adhésion à l'association est obligatoire.



A table !

Organisé par l'ass.1901 **La Bonne Assiette**,

49 rue Pierre Corneille 35000 RENNES

Tél : 02 99 32 18 87

**[www.bonneassiette.org](http://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. Nous avertir, merci.

Qualité des produits : la plupart des aliments seront de qualité biologique sauf soucis d'approvisionnement sur place (ex.: légumes 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 et devront être tenus propres par nos soins.

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.

## Tarifs

Lieu de séjour : MFR à Messac.

<b>Séjour tout compris</b> A but non lucratif.	€
<b>Adultes :</b>	<b>195</b>
Etudiants ou revenus inférieurs au smic:	160
<b>Enfants</b> entre 13 et 16 ans :	160
Enfants entre 8 et 13 ans :	120
Enfants moins de 8 ans : occupation d'un lit + repas	90
Jeunes enfants : repas seulement*	45
Jeunes enfants : ni repas, ni occupation d'un lit*	10
Moins de 1 an*	gratuit

\* lit bébé à prévoir

En cas de doutes, merci de nous contacter.

>>> les Chèques Vacances sont acceptés.

## Conditions

Réservation : elle sera effective seulement à réception de vos règlements (séjour et adhésion).

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.

Aucun remboursement ne pourra être réclamé au cours de la semaine (départ prématuré, retard...)

L'association La Bonne Assiette est détentrice d'une assurance "responsabilité civile" couvrant les dommages tels que incendie par exemple.

## Autres séjours

- Séjour de **printemps** (vacances de Pâques) à proximité de la côte sud Bretagne.
- Séjour **d'été** en Centre Bretagne (Juillet) Région de Guerlédan. Centre Bretagne



Le pain des enfants >>

## Autres activités de l'association

- Ateliers cuisine, conférences-dégustations
- Ateliers pains et biscuits
- Organisation de conférences à Rennes
- Conférences pour votre école, association etc

Assemblée générale de l'ass. chaque année en septembre.

L'hébergement au château >>

