

Séjour

du lundi 9 au
vendredi 13 avril 2012

Cuisine, films et balades...

à Nostang Bretagne / Morbihan

Vive le printemps !

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

Nostang, entre Auray et Lorient. La communauté de communes gère le « Remoulin », un ensemble de petits gîtes tout à fait charmants et confortables. Le lieu est magique, voire exceptionnel, en bordure de la rivière d'Étel. Nous ne sommes qu'à quelques kilomètres de la mer. Une grande salle avec cuisine professionnelle pourra accueillir le groupe pour les activités communes. La plupart des balades sont à proximité immédiate. Le bonheur !

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

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 !

Arrivée

Sur place le lundi à partir de 11h. Covoiturage possible à partir de Rennes ou à partir d'autres villes.

Logement

Vous serez logés sur place, dans les gîtes. L'attribution des lits se fera à 14 h le lundi.

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.



Préparations

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. Nous avertir, merci.

Qualité des produits : tous les 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 très agréables et devront être tenus propres par nos soins.

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

Tarif de la semaine

Lieu de séjour : Remoulin

Séjour tout compris A but non lucratif.	€
Adultes :	195
Etudiants ou revenus inférieurs au smic:	160
Sans hébergement	125
Couchage camping-car, etc...	140
Enfants 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.

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.

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'été**, du 15 au 21 juillet 2012 Région de Guerlédan. Centre Bretagne
- Séjour d'automne (vacances de la Toussaint) Arradon (près de Vannes).



Le pain des enfants >>

Autres activités de l'association

- Ateliers cuisine, 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.

Gîtes à Nostang

