

STAGE ETE 2020 St Mayeux

Semaine de découverte d'une autre alimentation dans une bonne ambiance, un groupe sympathique, et dans un bel endroit avec des balades très agréables.

Très bonne énergie de groupe. Bonne reconnexion pour une meilleure utilisation des légumes. Repas succulents, très bien présentés. Semaine excellente. Un grand merci.

Belle semaine ressource au niveau de la vitalité !

Bonne ambiance. Très bon groupe. Cuisine très intéressante. Conférences très intéressantes. Très bonne influence sur le transit et les fringales.

Stage très harmonieux et enrichissant avec de belles rencontres et de vrais échanges. Bénéfices très efficaces avec cette alimentation saine et équilibrée et une vraie remise en forme au fil du stage. Et encore des saveurs, des variétés, de la couleur... A découvrir !

Content de faire le vide des cookies et du chocolat en mangeant varié et à satiété.

Très bien mangé et très très bon. Très bon groupe avec beaucoup de bienveillance.

Stage où l'on découvre chaque jour de nouvelles recettes et de nouveaux tuyaux (ou trucs). Bonne ambiance. A recommander vivement.

Semaine de cuisine très conviviale avec des menus simples, très variés et savoureux. Très belle assiette au visuel coloré. A la fin de la semaine, sensation de vitalité. Batterie rechargée. Un grand merci à Hubert pour la richesse du partage, la transmission des connaissances, la générosité dans la pédagogie.

Stage très surprenant. J'imaginai peu manger, l'abondance est là. Je compte revenir car, pour ancrer ces pratiques au quotidien, cela me sera plus facile. Stage vraiment très agréable, très tonifiant, très reposant, très bienveillant. MERCI.

Je suis venu pour diversifier ma nourriture mais je m'aperçois qu'il faut faire des changements :

- pour récupérer un meilleur transit
- manger autrement pour gagner en forme qui baissait par moment.

Je suis en meilleure forme.

Sensations pas très claires dues au manque de sommeil. Bravo pour les desserts de plus en plus succulents. Très bon choix des documentaires.

Bonne ambiance. J'ai appris de nouvelles recettes intéressantes et revu des méthodes de cuisson oubliées. J'ai compris l'importance du millet et des céréales.

Facilité d'endormissement au 2ème jour. Mon transit était régulier au 3^{ème} jour. J'ai savouré chaque jour les ingrédients, les odeurs. J'ai découvert les crèmes de céréales.

../..

Une semaine agréable. Deuxième jour : état migraineux. Troisième jour : grosse fatigue. Quatrième jour : sentiments de joie. Cinquième jour : moins de sensation de faim. Peau moins grasse. Sur le bon chemin. Une semaine saine avec des humains sains. Merci Hubert.

Une semaine ressourçante, conviviale, créative...

Energie collective, solidaire, dans un esprit participatif et dans la bonne humeur.

Une cohérence dans la compréhension et la pratique culinaire...

Des mots : plaisir ; gustatif ; esthétique ; motivation ; bien-être et vitalité ; Joie ; intensité ; subtilité ; rencontre (lieu bucolique) ; lieu serein et magique.

Un grand merci à toi Hubert.

Impressions de la semaine :

1^{ère} journée : fatigue +++ ; 2^{ème} journée : déjà mieux ; 3^{ème} journée : douleurs articulaires ; 4^{ème} journée : frilosité et transit qui change en mieux ; 5^{ème} journée : bonheur – Décidé et convaincu. Je referai ensuite +++

Une semaine qui m'a donné l'espoir dans mon parcours de santé de retrouver vitalité et énergie. J'ai les clés aujourd'hui avec toutes les informations et échanges avec le groupe pour continuer dans cette démarche.

Je ressors du stage très satisfaite et je n'attends qu'une chose : revenir en stage avec Hubert, formateur et homme très accessible et sympathique.

Je ressens les bénéfices des repas dès les 3 jours.

Super organisation et super accueil.

Les temps cuisine – conférence apportent des informations importantes et nécessaires pour un changement de mode d'alimentation.

Bénéfice obtenu : amélioration du transit.

Prise de conscience que je peux vivre sans café !

L'association cuisine et balade c'est top. Le groupe du stage est super !

Environnement bucolique très calme.

Nombreuses recettes savoureuses et simples nécessitant très peu d'ingrédients et économiques.

Rythme des journées soutenu.

Ambiance conviviale entre passionnés de cuisine saine pour retrouver de la vitalité et protéger la planète.

Et le plus important, un formateur agréable plein de créativité et d'humour qui sait jongler et faire partager ses connaissances et sa passion.

Evolution très positive de mon transit (de 1 fois tous les 2 jours à 2 fois par jour).

Merci pour ce stage ! Remise en forme rapide, mon acné a bien diminué, vitalité au rendez vous.

Une motivation pour se remettre à cuisiner de cette manière. L'ambiance du groupe est vraiment sympa.

Bonne cohésion. Hubert est simple, patient et organisé :-)

Le planning des journées est bien complet, entre les randos, cours, préparation des repas, pas le temps de s'ennuyer !

Riche en idées pour varier et se mettre en marche en revenant chez nous.

Belle philosophie, très bonne semaine. Merci Hubert, Merci Michel aussi pour les balades !

../..

« Je suis très simple, je n'aime que le meilleur » Churchill

Enfin j'ai trouvé ce qui me convient lors de ce stage dans une ambiance conviviale, chaleureuse, bienveillante.

Hubert est un personnage ! Un homme généreux et drôle qui sait fédérer autour de lui de belles personnes pour apprendre cette magnifique cuisine. Je repars en grande forme et pleine de vitalité.

Merci Hubert ! C'était parfait.

Stage très instructif et varié. Bonne ambiance avec public ouvert et bienveillant sans prise de pouvoir.

Bénéfices : je me suis sentie plus légère et dynamique. Jamais de sensations de faim. Goûts très variés et assiettes super colorées et joyeuses.

J'ai très bien mangé, beaucoup même au départ. J'ai apprécié le contenu des assiettes.

Je me suis moins resservie et je ressens moins la faim.

Le plus gros changement concerne le petit déjeuner et l'absence de dessert en fin de repas.

J'envisage de modifier mes petits déjeuners (sans potage !) et voir si j'ai moins de « fringale » dans la matinée lorsque je travaille.

Cette semaine a aussi été une reprise de l'exercice physique et j'ai encore des courbatures. Pas de mieux dans mon corps pour l'instant. Semaine conviviale.
