

# STAGE OCTOBRE 2021

Bonne sensibilisation. Bonne ambiance.

---

Stage toujours aussi intéressant qui permet de réactiver les notions vues au précédent stage. Merci pour la convivialité et le partage dans le groupe.

---

Très beau stage. Toujours aussi savoureux, digeste et diversifié. Merci à tous pour cette ambiance chaleureuse et conviviale et tous ces beaux moments de découvertes et partages. Et du soleil !

---

Merci pour tout. Merci à Hubert, au groupe, aux musiciens et chanteur (s, ses). Transit très accéléré en fin de semaine ?

---

Rien à redire. Tout est bon et fait dans une ambiance plutôt cool. Juste un peu de fatigue. A recommencer et à poursuivre. Merci à tous.

---

Quand c'est très bien, je n'ai rien à dire. C'est le cas. J'admire ta zenitude, Hubert, pour mener un groupe de personnes de cette dimension.

---

Je suis arrivée au stage déprimée et fatiguée. Je constate beaucoup d'améliorations du côté du transit également. L'apport du groupe est positif et aidant.

En fin de stage, je vais beaucoup mieux. Je regrette de ne pas pouvoir prolonger d'une semaine car c'est le meilleur moment pour profiter de chacun. Merci Hubert. Merci à tous.

---

Agréable séjour de cuisine. Petites astuces pour cuisiner. Jolies randonnées avec un beau temps. Très bonne ambiance dans le groupe.

---

Passionnée de cuisine, je ne pensais pas avoir tant de plaisir à manger des choses aussi simples. Incroyable mastication !

---

Stage qui aide à une prise de conscience sur des habitudes non réfléchies. Convivialité, plaisir des rencontres au-delà de l'assiette. Balades dans un environnement qui conjugue l'assiette, la nature, la rencontre, l'humain et la simplicité.

Stage très formateur. Apprendre par le savoir faire c'est pour moi le meilleur apprentissage. C'est une démonstration probante. Digestion facile, transit impeccable, selles huilées...bien être.

Nous avons envie de prolonger et d'appliquer régulièrement les bons processus et les équilibres alimentaires que nous avons pratiqués.

Assistants de l'association efficaces et sympathiques qui complètent bien le travail de Hubert.

---

J'ai apprécié : apprendre en faisant les concepts de la macrobiotique et les conférences très claires et progressives en lien avec les menus.

Le stage m'a remis sur le chemin de la prévention et me redonne de l'élan.

J'ai beaucoup apprécié le groupe, d'apprendre par le groupe sans jugement.

---

Très bonne ambiance. Peut-être essayer de manger un peu moins. Superbes balades. Très bonne nourriture. Lieu super. Horaires supers aussi. Merci beaucoup.

---

Très bonne expérience enrichissante qui a enrichi mes connaissances et qui permet de remettre à jour des bases apprises lors d'un premier stage.

Semaine agréable en matière d'échanges humains, respect de l'autre, partage de savoirs, partage des tâches ménagères.

Merci Hubert et toute l'équipe de la bonne assiette.

---

Ce stage m'a beaucoup apporté. Maintenant, je mangerai les céréales autrement !! Ah les balades... superbes !!! Bravo la bonne assiette ! Bravo Hubert ! Je reviendrai !

---

Ce stage est toujours aussi agréable. J'ai testé la version automne et j'en suis ravie.

Je suis arrivée très fatiguée physiquement et mentalement et cette semaine a été une bonne soupape, un bol d'air. Les bienfaits se font sentir.

Les plats sont délicieux et bien copieux. Merci pour toutes ces bonnes idées ! Merci pour ta bonne humeur ! et surtout ta patience. Un grand merci !

---

J'ai passé une super semaine. Prise de conscience de mon état physique et de vouloir changer mes habitudes.

Je vais le faire petit à petit.

Tout s'est déroulé dans la bonne humeur. J'espère avoir trouvé la bonne voie.

---

J'ai beaucoup apprécié le stage, appris des façons de faire que je ne connaissais pas.

Je me sens très bien au niveau digestion et j'ai bien l'intention d'améliorer mes pratiques culinaires.

Très bonne ambiance aussi : simplicité, convivialité, belles rencontres... Merci beaucoup. Chapeau à Hubert très serein, avec beaucoup d'humour, ce qui contribue à la réussite du stage. Merci.

---

Intéressant sur plusieurs points : l'apprentissage, les rencontres, les échanges, les balades variées tous les jours, les films le soir (quoique peut-être des sujets plus légers seraient mieux mais qui aident à éveiller les consciences).

Intéressant également : le nombre de recettes génial, l'ambiance bon enfant et relaxe, la disponibilité et le calme, sérénité, ouverture d'Hubert et de son équipe. Le prix : top.

---

Le bien-être bien-sûr au cours du stage.

Pas de fatigue, pas de sieste et plus de problème de digestion. Quel bonheur ! Juste des maux de tête les deux premiers jours.

Très bonne ambiance, soleil à gogo.

Maman de 4 enfants, ils sont tous dans ce sens de nourriture. Quel bonheur !

Faire simple avec des ingrédients simples, voilà la vraie vie.

---

J'étais déjà convaincue que nous devons aller vers une simplification alimentaire, plus simple mais aussi beaucoup plus saine en vue de notre propre bien-être personnel ainsi que dans l'esprit d'agir chacun à notre niveau pour la planète.

Hubert et les personnes dont il a su s'entourer ont œuvré dans ce sens durant ces journées pour notre propre bien-être et notre bonheur.

Personnellement, je commence à ressentir un léger mieux au niveau de ma structure musculo-squelettique et articulaire (et tendons) dont le début des problèmes remonte à une bonne quinzaine d'années... problèmes engendrés suite à diverses opérations orthopédiques pour lesquelles je me suis laissée embarquer par des médecins / chirurgiens en qui j'avais mis toute ma confiance !

Durant les jours à venir, je vais observer une alimentation simplifiée (riz complet + sarrasin) préconisée par Hubert. Boire peu et surtout bien mastiquer.  
Merci à Hubert et à toute son équipe.