

# Stage de printemps "Cuisine - santé" Du 03 au 17 avril 2026

Bonjour,

**Vous êtes bien inscrit(s)** pour notre prochain stage de cuisine « Cuisine et balades ». Voici quelques indications pour les préparatifs et pour la route. Alors à très bientôt, Hubert et cie

**Lieu :** « **Village vacances Les Gabelous** »

>>> **Accueil le lundi entre 11h et 12h30.**

Barrage d'Arzal 56190 ARZAL.

**Positionnement GPS** Latitude N 47°29'59.74" Longitude O 2°22'54.21""

## Accès / Itinéraire:

**De Rennes** compter 1h30 min, 110 km par Redon

- De Rennes : Redon (prendre centre-ville), La Roche-Bernard (en passant par Rieux, St Dolay) puis 4 voies vers Vannes. Après 6 km, sortie pour Arzal. Suivre : Barrage d'Arzal.
- A l'approche du Barrage d'Arzal, prendre à droite au rond-point, rue du port. Suivre "Village Vacances".

## Covoiturage :

- N'hésitez pas à contacter une autre personne de votre région (voir liste des participants : nous demander le contact d'une personne près de chez vous)
- Vous arriverez en train à Rennes : nous pouvons vous trouver une place dans une voiture. Merci de consulter le tableau de covoiturage des rennais.
- Pour les rennais : merci de nous proposer votre offre et/ou votre demande sur notre tableau partagé « Gogledocs » (sinon par téléphone ou par mail). Le lien vous sera donné.
- Pensez à la rétribution du chauffeur !

En cas de soucis (retard important par ex.), possibilité de SMS au 06 37 87 33 43



## Installation :

**Chambres :** nous vous ferons une proposition à votre arrivée. Il sera toujours possible de faire des arrangements si nécessaire. >>> Accès aux chambres lundi après le déjeuner.

**Couchage :** Prévoir impérativement draps et taies d'oreiller. (lit double pour les couples). Les lits sont équipés d'une couverture. Vous êtes frileux : peut-être prévoir une couverture supplémentaire ?

## N'oubliez pas : c'est important...

- Serviette de toilette
- des vêtements chauds et imperméables
- 1 torchon à vaisselle + 1 serviette de table
- des boules kiès si les ronfleurs vous gênent...
- un bocal en verre pour les restes du dernier repas à partager.



## Horaires :

Petit-déjeuner : service à 8h30 (coup de main possible dès 7h45)  
 Réunion du matin : 9h45 – 11h  
 Préparation / cours de cuisine puis repas : 11h15 à 13h  
 Balade : départ à 14h30  
 Collation : vers 17h30 – 18h  
 Préparation / cours de cuisine puis repas : 18h15 - 19h45  
 Projection d'un film vers 21h. Ou autre activité.

Pour bien préparer cette semaine nous vous conseillons de réduire votre consommation de viandes et de fromages, et d'éviter café et desserts sucrés dans les jours qui précèdent.

## Détox

Il n'est pas impossible que vous ayez des « effets secondaires » les premiers jours. Migraines ou maux de tête, reins sensibles et surtout fatigue. Ne vous inquiétez pas : vous éliminez tout simplement.

Notre alimentation ne comportant aucun déchet (ou presque) pour le corps, nous pouvons nous permettre alors de boire moins. Ainsi, en diminuant également les fruits quelques jours seulement, vous pourrez redonner du tonus à vos intestins par exemple. Mais tout sera expliqué sur place !

Les personnes soumises à des traitements médicamenteux auront intérêt à boire davantage.

Une attention particulière sera portée à la mastication.

Vous repartirez probablement en meilleure forme, après 5 jours seulement d'un régime alimentaire délicieux et même généreux.

## Précisions :

- Pendant les cours de cuisine, nous avons pris l'habitude de ne pas picorer... Merci.
- Concernant les repas, nous devons faire en sorte que toutes les assiettes soient vides. Alors il suffit de préciser au moment du service les quantités à réduire si besoin. Merci encore.

**Tâches ménagères** : la vaisselle, le balayage, le rangement seront assurés à tour de rôle par des volontaires.

**Téléphones portables** : merci de régler votre téléphone en mode avion dans les locaux, il n'est pas rare d'accueillir des personnes électrosensibles.

**Balades** : certaines balades débutent sur place et pour d'autres il faudra se déplacer en voiture sur quelques km. Prévoir une paire de chaussure adaptée à la marche à pied. Les chemins pourront être humides.

Toutes les cartes sont disponibles dès à présent sur notre site internet. Si quelques participants pouvaient installer sur leur téléphone l'application Ma Rando, cela serait une aide précieuse sur le terrain !

Pour les balades un peu longues, possibilité de faire demi-tour et revenir au point de départ pour celles et ceux qui ont des difficultés à marcher trop de kilomètres.

Pour télécharger les cartes, il suffit de naviguer avec votre téléphone sur notre site internet

[www.bonneassiette.org](http://www.bonneassiette.org). Dans la rubrique « **liens** », « Prochain stage Infos pratiques »

**Compétences** : n'hésitez pas à proposer vos compétences pour des micro-animations ex. tai chi, gym...

Aucune activité payante ne pourra être proposée par un participant aux autres membres du groupe.

**Dernier jour** : il nous faudra nettoyer les locaux et libérer les chambres. Nous ferons en sorte de le faire (rapidement) avant midi de façon à pouvoir assurer la balade de l'après-midi. Fin du stage après le goûter.

**Arzal** : le ménage des chambres doit être impeccable (sanitaires, miroir, balayer dessous le lit également... et les poubelles à vider). Une des deux clés du trousseau permet d'accéder au local à poubelle.

**Départ** : il ne sera pas possible de rester sur place au-delà de la limite fixée par la location des lieux (vendredi 17 h). Merci de votre compréhension.

