

## Stage de cuisine. Mézières sur Couesnon 2018

Deuxième stage : il m'a encore apporté des connaissances sur l'alimentation vivante, sujet illimité. C'est une piqûre de rappel pour améliorer ma pratique dans ma cuisine et mon jardin. Transit amélioré ; douleurs articulaires atténuées. La marche est bénéfique et renforce le tonus. Ambiance conviviale. Témoignages intéressants.

Je suis très satisfaite de ma semaine. J'ai beaucoup appris, entre autres la mastication des aliments, prendre son temps, la découverte des légumineuses et leur cuisson. L'accueil des personnes a été formidable ; très convivial. Une ambiance formidable ! Je me sens revivre ! Merci.

Une super semaine. Ai retrouvé un transit normal. Séjour découverte qui va me permettre de faire le pas pour réaliser cette cuisine. Eléments déclencheurs qui m'ont convaincu pour entrer dans cette démarche.

Sensation de légèreté, de bien-être. Nourriture toujours aussi savoureuse. Envie de mettre en pratique à l'avenir. Super semaine de partage !

Noël tous les jours ! Très bon, très bien, très beau, très bonheur ! Déjà initié à la cuisine Bonne Assiette Yin Yang je ressens un bien-être toujours plus profond ; que des possibles ! Mémorable.

Très satisfaite de la semaine ; pas de sensation de manque par rapport au sucre notamment. J'ai vraiment apprécié toutes les recettes. N'ayant pas de problème particulier de santé, je n'ai pas constaté de chose particulière, mais je pense qu'en continuant ça peut être que bénéfique et préventif.

Stage très enrichissant. J'avais quelques bases en cuisine végétarienne mais je ne savais pas comment associer les aliments. J'ai découvert des mets savoureux et compris les modes de cuisson et les principes du yin et yang. J'ai vraiment apprécié la dynamique du groupe fort sympathique. Nous avons partagé de bons moments. Je suis arrivée fatiguée. Je repars avec beaucoup d'énergie.

Très beau stage, toujours aussi ressourçant ; une vraie respiration. Une belle variété des plats, saveurs équilibrées et cuisine toujours innovante et inventive, même si on a déjà fait des stages. Des bienfaits sur tous les plans. Que du bonheur ! Forme, détente et de riches échanges.

La découverte de ce type de cuisine, de cette manière de "conduire" le stage (tout se déroule très bien, à 40 personnes !) m'a vivement intéressée. La variété des produits, leur simplicité, la couleur dans les assiettes... = stage super intéressant ! Plats très savoureux.

Semaine toujours aussi agréable. Une 2ème semaine a permis de me conforter et de mieux comprendre les bienfaits de cette alimentation. Au début de la semaine, surtout les deux premiers jours, j'avais un ressenti de grande faim au début des repas et qui s'est rapidement dissipée au fil des jours.

../..

Je me sens aussi bien en partant qu'en arrivant (ce qui est remarquable). Ici c'est le seul endroit où je peux séjourner sans ressentir des effets délétères. Et toujours de bonnes découvertes et rappels. C'est agréable de retrouver la même rigueur et constance, et pouvoir approfondir et ajuster.

Bien-être, cohérence, partage, résonance, remise en question... Expérience unique enrichie par cette création collective et festive au quotidien... Bel équilibre... Faire, se nourrir, bouger et méditer. Convivialité++

Très bon ressenti du stage, moins fatiguée sur la fin du stage. Toujours très intéressant de revoir la cuisine et les mélanges. L'organisation est super et le partage aussi.

Ce stage m'a permis d'approfondir ce que j'apprends en cours de cuisine. Fatigue le deuxième jour mais mon café m'a manqué les deux premiers matins, mais plus après. Urines revenues normales vendredi matin, avec le peu de boisson. Transit normal. Très bonne ambiance ; très bon Groupe. A refaire.

Après ces quelques jours, c'est en forme que je repars. Le sucre ne m'a pas manqué : quelle bonne surprise pour moi ! Les repas étaient délicieux, beaucoup de saveurs nouvelles avec des produits simples. De beaux échanges entre nous, tous avec le même état d'esprit. J'ai l'impression d'avoir appris énormément. Envie d'en faire profiter mes filles avec une cuisine nouvelle à la maison. Prête à faire un 2ème stage.

Ressenti : pas de changements physiques car bien-être global mais aucune sensation de faim de la journée (un peu étrange pour moi). Envie de partager. Très instructif, sensation d'avoir été en veille. Très complet (santé, environnement, sport...).

Très bon stage ! Je me sens plus légère, moins anxieuse. Bonne ambiance dans le groupe. Cour de cuisine clairs ; ouverture et bonne pédagogie d'Hubert. Agréable aussi de faire une balade chaque jour. Les conférences sont très intéressantes.

Ayant quelques intolérances, j'ai constaté que j'avais bien assimilé ce changement d'alimentation. Il me reste à tester séparément certaines associations car les légumes crus m'ont gênée, même en petite quantité. Ravie d'avoir vécu ce stage pour tous les enseignements reçus et l'ambiance du groupe.

Stage très enrichissant. Hubert est quelqu'un de très pédagogue, à l'écoute. La cuisine et ensuite les conférences nous confortent dans la démarche de changer notre mode alimentaire.

Belles journées, bien remplies de cuisine, balades et échanges. J'ai ressenti un bon niveau d'énergie malgré le niveau d'activité. Cours de cuisine très relax, recettes simples et accessibles. J'ai découvert des produits nouveaux ; inspirée pour cuisiner à la maison.

Un bien-être dans tous les sens du terme ; séjour détox, bon enfant. "Manger sain pour un bien-être physique, tout en restant dans l'énergie et la tonicité". Cadre et ambiance+++

Semaine très riche tant sur les apports culinaires, les participants, le déroulement de la journée (causeries, projections, randonnées). De très bonnes idées de repas "simples". Prise de conscience alimentaire à partager avec la famille. Merci beaucoup.

Semaine sympathique, beaucoup d'échange entre les personnes. Santé : petits problèmes aux intestins le 3ème jour, fatigue les premiers jours ; je ne ressens pas encore les bienfaits.

Pas de changement mais je mange déjà bio et végétarien. A plus long terme le changement serait plus perfectible. Stage enrichissant et sympathique.

Nouvelle approche avec des légumes de saison. Cuisine simple et délicieuse, digeste et réparatrice de nos erreurs... ! Eveil vers une nouvelle consommation plus respectueuse de notre environnement (produits locaux). Stage très intéressant, dans une bonne ambiance participative avec de nombreux échanges.

Super semaine ou j'ai encore beaucoup appris !

J'ai découvert qu'en plus d'être de la cuisine très saine et digeste ça peut être très bon ! Légèreté. Gaité. Calme intérieur. Bien-être émotionnel. Envie d'aller de l'avant, de mettre encore plus en pratique. Groupe très agréable. Desserts très bons. Salé : très bon aussi. Saveurs d'automne : c'est exquis ! Fluidité, rythme posé et dynamique à la fois. Lieu lumineux et calme et confortable.

Bon stage, belle ambiance, bonne cuisine à suivre, bonne organisation des promenades.

Merci pour ce stage qui est très bien préparé.

J'ai découvert pleins de recettes et depuis que je suis rentée j'ouvre le livre de cuisine tous les jours. Je ne mange plus de sucré le matin je continue la soupe.

Je continue également ce mode alimentaire lorsque je suis chez moi.

Grâce aux conférences j'ai compris pourquoi je devais aider mes intestins, les messages nous sont transmis au fil des jours et à la fin du stage j'ai compris beaucoup de chose.

Merci de partager cette passion culinaire.