

Cure Anti-Fatigue & *Ateliers écolonomiques*

.....coup de neuf dans les assiettes



D'après le livre de **Taty Lauwers** Editions Aladdin
*Une cure de vitalité avec des recettes savoureuses,
rapides, faciles, énergétiques....*

Avec
Christine VAN HOOFF
Diététicienne DE

100% fait maison !



Avec **Moune**

De l'**ATELIER ECO'NATUREL**

Programme Cuisine et diététique avec Christine

Un autre éclairage sur les pouvoirs de la cuisine

Une cure de drainage aux mêmes effets qu'un jeûne....

Nettoyer son terrain tout en se rechargeant en nutriments essentiels.....

Une cure d'immunité.....

Un régime express minceur....

Une cure de vitalité à base de recettes saines et ressourçantes s'inspirant de la pratique en sagesse des régimes originels de Jean Seignalet et la doctoresse Kousmine.

Vous découvrirez ainsi les vertus des aliments-remèdes tels qu'ils sont décrits par Taty dans ses collections « Cuisine Nature » et « Les Topos »

En 5 jours, vous observerez déjà un mieux-être.....

Juste de quoi vous donnez envie de continuer encore 5 ou 10 jours chez vous !

Tous les principes et menus respectent la Cure Anti-Fatigue selon le livre de TATY LAUWERS

Tous les ingrédients utilisés seront issus de l'agriculture biologique et avec un maximum de produits locaux.

Les ateliers didactiques sont destinés à vous donner le maximum d'outils pour un meilleur discernement futur en termes de choix alimentaires.

.....Cette cure n'est pas destinée aux victimes d'épuisement chronique (Burn Out), de fibromyalgie ou de candidose.....car on ne peut drainer sur des terrains fragilisés : dans ce cas il faut d'abord ressourcer...

Les ateliers didactiques

Chaque jour, un atelier didactique vous sera proposé (et non imposé !)

En voici les thèmes :

➤ Atelier n°1

Notions d'équilibre et de qualité alimentaires

Comment choisir ses aliments pour qu'ils répondent aux principes d'Hippocrate : « Que l'aliment soit ton médicament ».

Contrairement à certaines croyances, les pièges ne concernent pas que l'alimentation industrielle ; de nombreux aliments commercialisés dans la filière « bio & diététique » ne possèdent aucune vertu thérapeutique et ne devrait pas figurer trop souvent dans nos menus....

➤ Atelier n°2

Equilibre digestif et hygiène intestinale au quotidien

« Ce n'est pas ce que nous mangeons qui nous nourrit, mais ce que nous digérons et assimilons »...

Que deviennent nos aliments ?

Les intestins sont comme les racines d'un arbre : ils puisent les nutriments essentiels dans les aliments pour nourrir nos cellules. L'intestin, barrière fragile et subtile entre le monde extérieur et « notre » monde intérieur....

➤ Atelier n°3

Topo sur les glucides

Quels sont nos besoins ? Tous les glucides sont-ils équivalents ?

Notion d'index glycémique

Sucre & diabète - sucre & poids - sucre & cancer.....

➤ Atelier n°4

Topo sur les graisses

Graisses saturées, monoinsaturées et polyinsaturées ; les acides gras essentiels. Les rôles des graisses

Les graisses sont-elles responsables de l'épidémie de maladies cardiovasculaires ? ; le cas du cholestérol

Et aussi : découverte des hypocuissons, de matériels de cuisine adaptés à toute situation....

Avec Moune



Une après-midi atelier hygiène-cosmétique :
dentifrice - déodorant - hydratant

Une après-midi atelier mieux-être : onguent de soin -
huile anti-inflammatoire - huile anti-migraines

Une journée **PLANTES SAUVAGES**

Découverte, reconnaissance et cueillette le matin
Fabrication de remèdes l'après-midi, avec les plantes
cueillies le matin : huile macérée - baume - teinture
mère

Le site de Moune : <http://www.lateliereconaturel.net/>



Le stage aura lieu au Domaine d'Essart, lieu de résidence du musicien Marc Vella, en Charente (16).

Connaissez-vous Marc Vella, le pianiste nomade, initiateur de la caravane amoureuse ?

Si non, je vous propose de le découvrir ici :

www.marcvella.com

Marc devrait pouvoir être parmi nous le mardi ou le mercredi, pour animer un atelier

DETAILS PRATIQUES

Le lieu : www.ledomainedessart.com

à 16170 GENAC en Charente

Quelques photos du lieu ci-après

Le stage commence le dimanche 21 août (l'accueil est prévu à partir de 16 H), et se termine le vendredi 26 août après le repas de midi

**Le tarif : 380 € par personne jusqu'au 30 juin ;
410 € après le 30 juin**

-10% pour 2 ou plus inscriptions simultanées

Ce tarif comprend :

- **Tous les repas** (petits déjeuners, déjeuners et dîners) du dimanche soir au vendredi midi
(possibilité de prévoir un pique-nique selon les principes de la cure si projet d'excursion)
- Les cours de cuisine, les recettes...
- L'accompagnement permanent
- Les ateliers didactiques
- Les interventions de Moune
- Les autres activités qui pourraient être proposées en plus

Ce tarif ne comprend pas :

- L'hébergement (voir propositions ci-après)
- Les suppléments liés aux différentes sorties éventuelles

L'hébergement

Possibilité d'hébergement sur place, en dortoir commun (photo ci-après)

Tarif de cet hébergement : **6 € la nuit** (amener draps/sac de couchage...)

Sinon vous avez la possibilité de trouver un autre hébergement proche à votre convenance ; il y a aussi des chambres disponibles chez des Sœurs à Génac, à 1,5 km du domaine à 10, 50 € la nuit (me consulter si vous désirez plus de précisions)

Le lieu : le Domaine d'Essart



Cuisine & salle de séjour



Le dortoir



RESERVATION

Pour des raisons pratiques, le nombre de places est limité à 8 personnes

NOM.....Prénom.....

.....

Adresse.....

.....

.....

.....

Tel :.....

Mail.....@.....

☐ Je réserve une cure Anti-Fatigue pour
.....personne(s)

☐ J'envoie un chèque d'arrhes de.....x 150 €
soit..... € ou

☐ J'effectue un virement de.....x 150 € : veuillez
me contacter pour obtenir les coordonnées
bancaires

*L'acquittement du solde (soit la somme de 230 ou
260 €) se fera au plus tard le 31 juillet, afin de
valider définitivement votre inscription*

En cas de désistement de votre part:

- Aucune retenue jusqu'au 15 juillet ; les arrhes sont remboursées
- A partir du 16 juillet : les arrhes sont gardées
- A partir du 1^{er} août: la somme totale sera gardée

En cas d'annulation de ma part

Vous serez intégralement remboursé

Votre réservation est à renvoyer à l'adresse ci-dessous

Christine Van Hoof
18 av de l'Abbé Guichard
17340 Châtelailon

05 46 27 14 57/06 88 26 80 42

christinevanhoof@orange.fr
www.cuisine-et-decouvertes.fr

Lu et approuvé

Date

Signature