

LA SANTE PAR L'ALIMENTATION



Deux Week-End
de pratique culinaire à Hostun près
de Romans dans la Drôme, lieu
calme et protégé au pied du Vercors.
Une cuisine spacieuse et lumineuse
conçue pour l'enseignement culinaire.

SAMEDI 7 et DIMANCHE 8
Juin 2014 (Pentecôte)

ou

SAMEDI 6 et DIMANCHE 7
Septembre 2014.

L'alimentation,
L'hygiène de vie,
La qualité de notre
conscience

constituent le **trépied** qui soutient
la **santé** dans notre vie. Si un de ces
trois paramètres n'est pas conforme
à la **nature**, la maladie peut s'installer.
Ce concept n'est pas personnel; il est
connu depuis 4000 ans en **Ayurvéda** .

Nous pouvons explorer de manière
conviviale et **ludique**, les principes
simples qui nous relient à notre **état**
naturel, et en **ressentir** rapidement
les **bienfaits** .



Au programme

Nous vous proposons dans ces stages
des **outils de guérison** qui peuvent être
utiles à tous et fortement conseillés dans
les cas de maladies chroniques
dégénératives, cancer, allergies,
douleurs et fatigues chroniques... et
autres troubles psychoémotionnels.

Nous vous suggérons une cuisine
inspirée de notre longue expérience de
la santé et des **traditions Ayurvédiques**,
végétariennes, ou rien n'est interdit,
mais conseillé pour retrouver l'**équilibre**
de **chacun**.

L'aliment cru est primordial:
il est le fondement de la **santé** et du
 vivant; inspirant notre **créativité**, face à la
diversité que nous offre la nature: **fruits**,
légumes **plantes aromatiques** et
sauvages; grâce à notre façon de le
préparer et de le consommer, il va
rapidement **nettoyer notre organisme**, et
régénérer progressivement notre corps
et **notre esprit**.

Accueil Samedi 10h à Hostun

11H –13H jus de légumes graines
germées mélange d'épices et
préparation du repas de midi
13H–14H repas partagé
14H –15H temps libre découverte
du Village ou Repos
15H bases culinaires théorie
16H –18H30 réalisation soupe
crue ,pâtés ,salades, desserts.
20H repas du soir.

Dimanche 7H30

approche corporelle
tradition Cachemire
8H30 préparation et dégustation du
petit déjeuner
10H–13H préparation repas:
rouleaux crus, sauces salades, dals
13H partages repas et impressions
14H questions réponses et conseils
personnalisés
16H départ...
**possibilité de prolonger la nuit
suivante en chambre d'hôte.**

Les intervenants :

Elisabeth BOISSELET ANGLES :

Enseignante de Yoga depuis plus de 30
ans; spécialiste en cuisine Ayurvédique
depuis 15 ans .

«Ce séminaire est un moment de
partage, de rencontre, pour créer
ensemble une cuisine vivante et
régénérante».

Robert BOISSELET :

Médecin naturopathe depuis plus de 30
ans; exerce à Annecy :

«J'ai voulu réaliser ces stages afin de
rendre applicable sur le plan pratique,
les conseils d'hygiène et de diététique
nécessaires à l'efficacité de tout
traitement complémentaire et qui
pourraient rester abstraits voire
déformés après la consultation».

contact : boisselet.robert@free.fr

0642347029 ou 0602060507

180 €uros par Week-end :
cours, repas et hébergement
du samedi soir ;
320 €uros pour un couple.

LIEU et HEBERGEMENT:

Chambres d'Hôt'un»

**1 place Camille d'Hostun
Saint Martin 26630 Hostun.**



**Samedi soir en chambres doubles
ou en gîte dans le hameau
Salon de repos; poste Internet.**

12 postes de cuisine pour la pratique

Accès/ voiture:

en venant de Grenoble par **A49**, sortie St
Nazaire en Royans puis direction Hostun
10mn monter dans le village Saint
Martin. (Annecy – Hostun 2H)

Par le train : Valence TGV :

20 mn d'Hostun
(il est possible de venir vous chercher).

