

La Cuisine des Cinq Sens vous propose

Un week-end résidentiel en biogastronomie



*3 journées de formation pour allier
plaisir, santé et bien-être.*

Du 1 au 3 avril 2011

ou

Du 8 au 10 avril 2011

Vous désirez...

- *apprendre à composer des repas sains, énergétiques, équilibrés, digestes et peu caloriques ?*
- *réaliser des plats originaux, créatifs, rapides et gourmands à la fois ?*
- *mettre en pratique les clés essentielles d'une alimentation saine, respectueuse de notre corps, de la Terre et du Vivant ?*
- *nettoyer l'organisme des déchets accumulés et revitaliser les organes fatigués ?*
- *relâcher les tensions et apaiser l'esprit dans une atmosphère détendue et proche de la nature ?*



*En ces périodes de changement saisonnier,
vous souhaitez retrouver...*

Vitalité, énergie, bien-être, détente, bonheur de vivre l'instant présent, équilibre physique et psychique... en vous rechargeant en nutriments hautement énergétiques et en vous créant des moments de pur bonheur ?

Ce stage est pour vous !

Cuisine saine et naturelle Au cœur de la nature



*Ma cuisine se base sur la meilleure **qualité** et la vaste **biodiversité** des aliments de la Nature. Elle veille à respecter leurs vertus énergétiques et médicinales en utilisant des techniques de **cuisson douce** (four basse température, vapeur douce, cuisson à l'étouffée, séchage) **ou ultra-rapide** (wok, grill). **Le cru** est également mis à l'honneur.*



Vous découvrirez ainsi une palette de saveurs, de couleurs, de textures et d'arômes digne des grandes cuisines du monde.

Pendant ce stage, vous solliciterez tous vos sens à la découverte de **recettes savoureuses**. Vous cuisinerez une variété de légumes courants et oubliés, légumineuses, fruits secs et oléagineux, céréales, viandes, poissons et fruits de mer, huiles végétales, épices du monde, herbes aromatiques, graines germées, algues, produits lacto-fermentés, produits de la ruche, plantes sauvages, fleurs comestibles... **le tout dans la convivialité, la gourmandise saine et les multiples parfums.**

Vous comprendrez **le pourquoi et le comment d'une alimentation santé**, au travers d'explications détaillées de ses aliments. Quels sont les nuisibles à chasser, les bons réflexes à acquérir, les associations à privilégier,...



- Entre 2 séances de formation, vous pourrez
- **recevoir un massage** à l'écoute et dans le respect de votre corps.
 - Suivre **des cours de Qi Gong**.
 - bénéficier du cadre champêtre pour de belles **balades**.
 - **vous relaxer** dans le coin lecture.
 - **Apprendre et vivre de vrais moments de partage.**

Formule

A des moments clé où notre organisme réclame un soutien tout particulier, de détoxination mais aussi de rééquilibrage et de ressourcement physique, mental et émotionnel.



Stage de printemps :

- du vendredi 1 avril (10h30) au dimanche 3 avril (17h00)
- du vendredi 8 avril (10h30) au dimanche 10 avril (17h00)

Lieu : **Olne** (région liégeoise), dans une ancienne bâtisse aménagée en une merveilleuse maison contemporaine.



Le stage comprend:

FORMATION A LA BIOGASTRONOMIE :

Réalisation et dégustation de 10 repas

- 2 petits déjeuners énergétiques
- 3 repas de midi 2 services
- 3 goûters
- 2 repas du soir 2 services

Kéfir, jus de légumes frais, eau Pi, smoothies, thés et tisanes, vins biologiques compris.

1 MASSAGE AU CHOIX¹ : Soins Enelph (soin énergétique à l'huile), Chi Nei Tsang (massage chinois du ventre), Relaxation tissulaire (travail sur les fascias – massage habillé).

2 SEANCES DE QI GONG au lever

MAIS AUSSI :

- Séjour pension complète dans une magnifique bâtisse
- Conférences sur le rapport entre l'alimentation et la santé
- Syllabus d'environ 200 pages
- Recettes détaillées et fond de cuisine
- 1 atelier à thème (galettes esséniennes)

Prix : 380 euros/pers
(max.10 pers)

Valérie Mostert
valerie@cuisinedescinqsens.be
www.cuisinedescinqsens.be
087/68.82.85 (après 20h)



¹ Le massage est optionnel et dure entre 1h et 1h30. Son coût (50€) n'est pas compris.