

. Cuisine et santé .

La transition gourmande



Laboratoire territorial des mutations

DATE

Du 13 au 17 sept 2017

LIEUX

La Croisée, Le Payoursel,
Ourche [Drôme]

RENDEZ-VOUS

Mercredi 13 septembre à
9h à la Croisée à Ourches

HÉBERGEMENT

en chambre double ou
individuelle (au choix) ;
couchage confort couette

COÛT

- Coût pédagogique :
Particulier 675 €
Entreprise 975 €
- Coût hébergement :
114 € en chbre double /
194 € en chbre simple
(+ taxe de séjour)

FIN DU STAGE

Dimanche 17 septembre
à 16h

Quand Gourmandise invite Santé à sa table, que se disent-elles ? Elles échangent des recettes, discutent plaisir des sens et besoins physiologiques, équilibre et justesse, partage, convivialité, créativité, pour le bonheur des papilles, mais pas que !

Alors que les habitudes alimentaires modernes s'éloignent toujours plus des besoins du corps, il est pourtant reconnu unanimement que l'alimentation constitue un facteur essentiel et déterminant dans l'apparition des troubles de santé et des maladies de civilisation.

Se donner les moyens de faire des choix alimentaires plus ajustés, c'est trois fois par jour l'occasion de prendre soin de sa santé, autant que de celle de la planète !

C'est par la pratique et l'expérimentation, à savoir la cuisine et la dégustation principalement, mais aussi le ressenti du vécu corporel au fil du stage, que nous vous proposons d'aborder de manière globale l'approche de l'alimentation, de questionner la place qu'elle occupe dans nos vies, les besoins auxquels elle répond, consciemment ou non, de discerner les lois inhérentes au vivant qui président à des choix conscients et sains en matière de nourriture.





« Que ton aliment soit
ta première médecine »

Hippocrate de Cos

Cuisine
Santé
Plaisir
Equilibre
Partage
Convivialité

■ Contenu du Parkours

« L'apprentissage et la compréhension doivent passer par l'expérimentation corporelle, notre corps comprend et intègre plus vite et plus profondément que notre tête ».

L'alimentation est le pilier principal de la naturopathie, mais afin de rendre les principes de l'alimentation saine accessibles à tous, il m'est très vite apparu qu'il ne fallait pas négliger l'aspect « plaisir ». C'est ce que nous nous efforçons de faire avec Virginie ; partager notre savoir-faire dans la convivialité.

■ Les objectifs

Il s'agira lors de ces journées de formation de :

- comprendre les bases des différentes approches alimentaires : végétarienne, hypotoxique, crudivore, dissociée, physiologique
- lister et ressentir les bénéfices santé
- parcourir les différentes clés de préparation pratique et de mise en place au quotidien selon les contextes professionnels et familiaux de chacun
- savourer différentes préparations représentatives du régime abordé
- cerner les enjeux, les freins, les écueils éventuels pour trouver les clés associées
- ressentir les bénéfices santé de l'approche alimentaire par des pratiques d'intégration corporelle consciente
- découvrir les ingrédients-santé : supers

aliments, épices et aromates, alternatives aux produits d'usage courant

- différencier les qualités biologique, locale, paysanne

- appréhender les différents modes de cuisson, leurs avantages et inconvénients

- savoir distinguer équilibre, détox, nutrition pour pouvoir faire des choix alimentaires ajustés aux besoins du corps dans les différentes phases de la vie

- découvrir les facteurs d'une bonne digestion ainsi que des outils pratiques pour la mettre en place

- aborder les attachements et compensations alimentaires, en prendre conscience et laisser émerger des solutions de régulation

Une alternance entre des temps de pratique et ateliers de cuisine, des apports théoriques, des moments de réflexion, des ateliers d'intégration corporelle, des échanges en groupe.

Pourquoi un K?

Les parKours de l'EPNS s'inspirent librement du fonctionnement et des modes d'organisation des sociétés racines, dont la communauté des indiens Kogis (Colombie). Au nombre de 12 000 les indiens Kogis sont les derniers héritiers des grandes sociétés précolombiennes du continent sud-américain. Depuis 4000 ans, ils pratiquent les « lois du vivant », des lois qui s'incarnent à travers un ensemble de principes fondamentaux, qui touchent autant à la gouvernance, aux valeurs, qu'à la gestion de projet et à l'animation des hommes.

Des principes universels, car issus du vivant, qui structurent et inspirent la pédagogie de nos parkours de formation. Nous vous proposons de les réinvestir au service de la créativité, de l'efficacité et du développement harmonieux et efficient de vos projets/équipes/entreprises.

Complémentaires dans leurs pratiques et leurs compétences, elles vous accompagnent pendant ce Parkours :



Virginie BOURGOGNE, poussée par une quête d'équilibre, de cohérence et de sens, Virginie expérimente personnellement et accompagne, en individuel et en groupe, les êtres en chemin vers une santé globale. Par les agents naturels de santé propres à la naturopathie, l'aromatologie et l'olfactothérapie, elle aspire à aider ceux qui se sentent appelés à retrouver leur juste place dans l'ordre ontologique de la Vie.

Cécile DELONNAY, originaire de Savoie où elle exerce en tant que naturopathe en cabinet, Cécile anime aussi des ateliers – cuisine chez les particuliers. Soucieuse d'échanger et de transmettre sur les bienfaits de l'alimentation saine au-delà d'un simple atelier, la conception et l'animation d'un stage sur 5 jours lui sont apparues comme évidentes.

Inscriptions

Remplir un bulletin d'inscription et nous le retourner avec un chèque de réservation d'arrhes de 200€.

Nous contacter

Ecole pratique de la Nature
et des Savoirs
Château de St-Ferréol
26410 MENGLON
tél. 04 75 21 43 84
ecole.nature.savoirs@gmail.com
www.ecolenaturesavoirs.com